

体操を担当する
理学療法士・落合航太



ち、私たちの生活に大きな影響を及ぼしています。特に外出自粛で家の中にいる時間が増え、高齢者の要介護に繋がる「コロナフレイル」や転倒骨折など、「健康二次被害」が心配されています。リフシアの健康呼ぼう事業では、地域の方々の「元気」を盛り上げるため今年度の茅ヶ崎市「転倒予防教室」を受託し、毎月開催しています。皆さんも自分にあった



楽しくてしっかり効果のある運動メニューです！

体感できるプログラムが体験できます。軽度から少し強度のある運動を行うとともに、「デュアルタスク」と言われる認知症予防体操（2つ以上のことを同時に行う運動）も取り入れ、楽しみながらバ

教室はリフシアの理学療法士4名で担当しています。運動だけでなく、「転ばん体操で健康呼ぼう」をキャッチフレーズに笑いあり・学びあり、「心が動けば体も動く」を

■リフシアの転倒予防教室は、令和5年3月まで毎月第4金曜日（※10月は第2金曜日）香川公民館で開催しています。定員は35名で、茅ヶ崎市在住の65歳以上の方ならどなたでも参加できます。（1回の参加料は200円）皆さまのご参加をお待ちしております。

益田康輔



理学療法士
益田康輔

生から2年以上経

活動を意識してコロナに負けな

転ばん体操で健康呼ぼう！

コロナ禍に負けず自分にあった活動に参加しましょう

茅ヶ崎市転倒予防教室が開催されています

ランス能力や筋力をつけていたいただきます。

転倒予防に大切なことは、「自分の体は自分で守る」と

いう強い気持ちを持つことです。高齢になるとどうしても身体機能は衰えてきますが、日頃から運動をする習慣や機会を作り、転倒しにくい体力づくりを目指しましょう。



今年もやります 第7回 接遇プレゼンテーション大会

昨年はコロナ禍でオンラインの発表となりましたが、今年のリフシア接遇プレゼンテーション大会は茅ヶ崎商工会議所で8月24日に開催します。接遇委員会の今回のメインテーマは「ことば遣い」。法人内16事業所の接遇委員がこの一年間の取り組みを発表しあいます。



毎月リフシアの全事業所から接遇委員が集まります
(6月22日茅ヶ崎商工会議所に於て)

ことば遣いは心遣い
見ず知らずの人がお互いを理解するために重要な役割をはたす言葉は、発する言葉で救われたり傷つけたりと人柄をあらわします。

介護の場面でのような接遇(対応)ができるか、一番差が出るのがこの「ことば遣い」です。お客様からフレンドリーに話しかけられ、ついにつかりタメ口(友達言葉)を使ってしまう経験はありませんか。私たちは外部講師の濱島しのぶ先生から介護現場での尊敬語、謙譲語、丁寧語を含



濱島しのぶ先生の研修はすぐに活用できる実践的な内容です

ご存知のように私は特別養護老人ホームに8年間努めておりました。認知棟と呼ばれるエリアがあり、そこでは「〇〇さん立たないで、座って」などのスピーチロックが日常的に聞かれ、ことば遣いが問題となっていました。

自分の心が動く理由で考えよう (濱島先生の講義より)

む敬語の研修やQC活動の指導を受けています。そして丁寧なことは遣いが事業所の風土になるよう、活動を毎月報告し合っています。場面に合わせたことば遣い事例集をつくりました。先生のアドバイスで、介護場面に合わせたことば遣いの事例集を作成しています。朝の挨拶から始まり、入浴や排泄介助、お食事等のシーン

ごとに適切なことばかけ、不適切なことはかけをまとめながら、お客様の尊厳や人権を考えるきっかけになりました。無意識に使ってしまうタメ口やスピーチロックを点検し、ことばの引き出しを増やして欲しいと考えています。プレゼンテーション大会の結果は次号で報告いたします。(リフシア接遇委員会)

丁寧なことは遣いがなかなか浸透しないためスタッフで話しあうことになり、一人のリーダーが「僕、入所者を見ていていつも思っています。この人たちそれぞれにこの人を大切に想う人がいる、一人として粗末に扱っていない人はいない、そう思ったら自然に丁寧なことが出てくるようになったんです」と話してくれました。敬語を押し付けられるより、自分を納得させる「心が動く理由」で、丁寧な介護を意識し、自然とできることが大切です。

暑中お見舞い申し上げます

ぷちらいふ夏号をお読みいただき有難うございます
●今号では、タンポポの管理栄養士から「介護の重度化予防とミールラウンド」のお話を伺いました。そのため「タンポポだより」はお休みですが、「水分補給に適した飲み物」(2021夏Vol.63)のアドバイスも是非お読みください。

●前号で紹介した新しい技能実習生4名(インドネシア・ベトナム)が6月から研修を始めました。

ホームページの四季報ぷちらいふをクリックするとバックナンバーをご覧いただけます。

実習機関の開校式に40名の技能実習生(長野県小諸市)↓



らいふ通信「ぷちらいふ」夏号 Vol.67

2022年7月15日(季刊発行)
編集/ぷちらいふ編集室
〒253-0071
神奈川県茅ヶ崎市萩園 2822-1
TEL: 0467-55-5102
FAX: 0467-55-5103
発行/株式会社リフシア



日比寿代



遠藤優美



兼子桜香

厨房から介護現場へ

お食事の提供場面で栄養サポートの課題を探る

特集：介護現場で連携が期待されるタンポポの管理栄養士にインタビュー

皆さんは65歳以上の高齢者の6人に1人が低栄養状態（平成28年国民健康・栄養調査）、特に地域で暮らす高齢者世帯、独居高齢者に脱水や低栄養になるリスクが高いことをご存知でしょうか。買いたい物や家事の負担、生活のリズムが崩れる、食事が偏る等の理由で低栄養になり、病気や要介護の状態が改善しないという悪循環が問題になっています。

そして、退院後の栄養指導や多職種で行う栄養アセスメント、食事の提供場面から課題を探るミールラウンドが医療や介護の現場で重要視されているのです。今号ではタンポポの管理栄養士に話を聞きました。

「栄養」とリハビリの関係

介護保険法でも栄養スクリーニング加算や栄養アセスメント加算が新設され、栄養がクローズアップされていますね

日比寿代：はい、リハビリテーションの提供に応じた最適な栄養の評価が求められるようになりました。リハビリをしているのにあまり効果が出ないという方は、食生活を振り返ることをしてみてください。栄養とリハビリは密接に関係していて、低栄養状態が続くと筋肉の量や活動量が低下し、そうすると食欲も落ち、ますます栄養不足になりますから。

兼子桜香：そうですね、高齢者が生きがいや満足感をもって生活するためにはリハビリも大切ですが、水分摂取やバランスの良い食事も心がけましょう。「その人がその人らしい生活を送る（尊厳を守る）」ために、ケアマネジャーや介護職の方にも高齢者の脱水・低栄養に注意して欲しいです。

ミールラウンド

これから定期的におこなう「ミールラウンド」のことを教えてください

日比：ミールラウンドでは、事業所から相談をいただいた方に対して多職種でカンファレンスを行い、実際に食事場面を観察します。咀嚼・口腔・嚥下等の機能や姿勢、本人にあった介助方法、食事の形態調整などを検討し、喫食量（＝食べる量）の増加や栄養状態の改善に向けたアプローチを考えます。管理栄養士も厨房から介護現場に出て栄養サポートの課題を探ります。

兼子：食べるときの姿勢や食べ方などは本人でも気づきにくく、食習慣としてすりこまれ無意識に行っている箇所もあります。

低栄養の原因に気づけるのはやはり周囲の方の協力があつてこそだと思いますので、管理栄養士だけでなく

ご家族や他の専門職と連携してその方に合った最適な食事環境を作るように努めたいです。

遠藤優美：以前私がアセスメントに入ったデイサービスで、低栄養の方がいっぱいいました。もう少し食事を増やせたらと聞き取りを行い、「ご家族に協力をお願いして朝食は必ず一緒に食べていただくようにしたところ、三食しっかり召し上がるようになりました。孤食も低栄養になる一つの要因でした。

義歯が合わない、痛みがありうまく噛めないという方には、食事の固さや一口大の大きさを調整する、つぶしてタレと混ぜながら食事介助するなどの解決策を考えます。また、柔らかい食事を食べ続けると咀嚼機能が廃用するかもしれないので専門医の治療や義歯の調整などに繋がります。

フレイル予防のアドバイス

栄養一つでも総合的な観点が必要ということですね。最後に、フレイル予防に向けたアドバイスを教えてください

兼子：体づくりを始める前に、普段の日常生活を続けて行うことが大切です。例えば着替えだったり歯磨きだったり、日常の活動を行うこと自体が体づくりに繋がります。そこに栄養面からのアプローチを加え少しずつ活動量を増やしてフレイルにならないための体づくりができれば最善です。

日比：栄養面では、毎日いろいろな食品をまんべんなく食べましょう。特に筋肉や体をつくる元となるたんぱく質とエネルギー

をしつかり摂ることで筋肉や皮膚が強くなるだけでなく病気や怪我からの回復も早くなります。それから食事の楽しみを維持することも大事だと思います。

遠藤：どれだけ栄養のある献立を考えても身体に取り入れられなければ意味が無



いので、義歯の調整など口腔のトラブルは早めに専門医に相談してください。

食事バランスガイドについて

最後に、バランスの良い食事の内容や、1日にどれだけ食べたら良いかが分からない場合はどうしたら良いでしょうか

兼子：厚生労働省と農林水産省が共同で策定した『食事バランスガイド』を活用したら良いと思います。食事の望ましい組み合わせとおおよその量がイラストで示されていて、「コマ」の形で表現したものです。高齢者の方にとって意識して摂取してもらいたい水分や、食生活の楽しみとして適度に必要なお菓子なども含まれています。

食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分		料理例	
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal (基本形)		1つ分	ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、ローソクうどん1杯
5-7 主食 (ごはん、パン、麺)	ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、うどん(中盛り)1杯	15分	ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、うどん(小盛り)1杯
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻、豆、肉類、魚類、卵、豆腐)	新玉ねぎ1杯、ほうれん草1杯、もやし1杯、豆腐1杯、鶏肉1杯、卵1杯、魚1杯	1つ分	新玉ねぎ1杯、ほうれん草1杯、もやし1杯、豆腐1杯、鶏肉1杯、卵1杯、魚1杯
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)	肉・魚・卵・大豆料理から3品程度	2つ分	肉・魚・卵・大豆料理から2品程度
2 牛乳・乳製品	牛乳・乳製品から1品程度	1つ分	牛乳・乳製品から1品程度
2 果物	みかん1杯、りんご1杯、バナナ1杯、葡萄1杯、イチゴ1杯	1つ分	みかん1杯、りんご1杯、バナナ1杯、葡萄1杯、イチゴ1杯

※Sはサービング(食事の提供量の単位)の略

タンポポの食事

オンラインショップで購入できます。詳しくはホームページをご覧ください。

スマホで簡単注文

リフシアネットタンポポ 検索