

介護予防のための 食生活

地域栄養ケア PEACH厚木 代表 江頭 文江
(管理栄養士、摂食・嚥下アドバイザー、食育アドバイザー)



加齢とともに、噛む力や飲み込む力、味覚など、身体の様々な機能が衰えてきます。それとともに食欲も低下、食事量が減少して栄養素が不足する「低栄養」になる危険性が高まります。低栄養は身体機能のさらなる低下を引き起こし、この悪循環に陥ると生活自立度が低下し、介護が必要となってしまうこともあります。低栄養を防ぎ、介護を予防するためには、食生活でどのような点に注意すべきなのでしょうか。神奈川県厚木市を中心に、赤ちゃんからお年寄りまで全ての人を対象に、栄養・食事のサポートを行っている、地域栄養ケア PEACH厚木 代表の江頭文江さんにお聞きしました。

赤ちゃんから高齢者まで 地域住民を対象に栄養・食事をサポート

■PEACH厚木の活動概要をお教えてください。

地域の医療機関や高齢者施設などと連携し、赤ちゃんからお年寄りまで、全ての方を対象に栄養・食事のサポートを行っています。例えば在宅療養されていて通院が困難な方のお宅に伺い、安心して食事が楽しめるよう支援する「訪問栄養指導」もその一つです。また、近隣のクリニックで外来患者さんに対して食生活相談や離乳食教室を行ったり、保育園で食育活動を支援したり、特別養護老人ホームや老人保健施設などで、そこの管理栄養士さんと連携して栄養・食生活面のサポートも行います。その他、企業からの依頼により特定保健指導のお手伝いもしています。

また、地域の栄養士さんや介護職を対象に、介護予防も含めた栄養や食支援に関する研修会も実施しています。一般の方に対しては、地域包括支援センターや行政などの依頼を受けて、介護予防の栄養講座などの講演をすることもあります。

■在宅療養されている高齢者は、食生活でどのような問題を持っている方が多いのですか。

約7割が摂食・嚥下障害、つまり噛む、飲み込

むといった食べる機能が低下している方で、残りの約3割が糖尿病や、透析療法を受けている方など、食事療法が必要な方です。食べる機能が低下している方は、どのようにしてその機能を維持するかがポイントになります。また、重度の摂食・嚥下障害で胃瘻を造設している方でも、継続的なリハビリによって機能が改善して口から食べられるようになる方もいます。高齢者にとって食べることは大きな楽しみですから、食べる機能の維持・回復をいかにサポートするかが重要になってきます。

美味しく食べるためには 食べる機能を維持していることが不可欠

■高齢者がいつまでも食事を楽しむためには、どのようなことが大切でしょうか。

「食」を考えるとき、どうしても食べ物や料理、栄養に視点を向けがちですが、どれだけ栄養がある食べ物でも、食欲が湧かずに食べられなければ栄養は身に付きません。加齢に伴って私たちの身体は様々な変化(表1)が現れますが、食欲の低下もその一つです。美味しく食べられる要素にはいくつかあり、心と身体が健康であることもその一つです。例えば風邪をひけば味覚が低下してしまいますし、花粉症でも鼻が詰まって味がわからなくなります。うつや認知症な

表1 加齢に伴う食に関する身体機能の変化

- 食欲がなくなる
- 固いものが噛めない、むせる
- 口が渇きやすい
- のどが渇いたと感じにくくなる
- 味が感じにくい
- 手足の筋力低下
- 食べ物の消化・吸収機能が衰える

ど精神的な疾患も食欲を低下させる要因になります。美味しく食べるためには心身が健康であることが必要ですし、心身が健康であるためには、食べられることが重要です。両者は相互に関係しているといえます。

美味しく食べるための二つ目の要素として、食べる機能が維持されていることも必要です。ステーキやトンカツを食べたいという思いがあっても、十分に噛み切れなかったり、むせてしまったりしては食べられません。食べる機能を維持するためには口腔ケア、つまり口の中の管理が不可欠です。歯を磨いて口の中を綺麗にすれば、味覚の感受性も上がって味を感じやすくなります。また、口の中を清潔に保てば、誤嚥性肺炎などの感染症の予防にもなります。さらに、口の中を刺激することは非常に良いリハビリにもなるのです。

■歯を磨くことが、リハビリになるのですか。

そうです。食事の摂取量が低下してくる方は、言葉数が減ってしまったり、表情が乏しくなってしまうなどの変化が出てくるのが少なくあ



PEACH厚木が高齢者のための講習会などで使用しているツール

りません。そのような状態は、口の周囲を動かしていないことを意味します。歩かなければ歩けなくなるように、口の周囲も普段使っていないと使えなくなってきました。表情よく笑ったり怒ったり泣いたりして、よくしゃべることが、食べる機能の維持にも不可欠です。しゃべること、舌や唇、頬の筋肉が使われ、機能が維持されるのです。そのような、口の周囲を動かさなくなった方に対しては、歯ブラシで舌を刺激したり、うがいの際に頬を膨らませたりする動作が良いリハビリになります。

美味しく食べるための三つ目の要素が、料理そのものです。高齢者にはこれまでの食歴があり、嗜好や食べ物に対するこだわりがあります。甘いものが好きな方もいれば、しょっぱいものが好きな方もいます。その人が美味しいと感じる料理を食べることも、非常に大切な要素です。「これはダメ、あれはダメ」と規制するより、美味しく食べて、豊かな食生活を続けられることの方が重要です。

このように、三つの要素が全て揃って初めて、美味しく食べられるのです。ところが、最初の二つの要素については大丈夫だと思われる方が多いものです。「味覚が変わってきた」「最近、むせやすくなった」といち早く気づくこと、そして気づいたらどこに相談すればよいかを知っておくことが、介護の予防ではとても大切です。

■そのような場合、どこに相談すればよいのでしょうか。

地域高齢者の相談窓口である、地域包括支援センターが相談に乗ってくれます。そこで原因を探ってもらい、なかなか治りそうになかったり、病気が原因と考えられる場合は、医療機関を紹介してくれます。意外と、話を聞いてもらうだけで食べられるようになる方もいます。

日頃の排泄や睡眠の状況も高齢者の食生活に大きく影響する

■その他に、高齢者の食事大切なことはありますか。

一人で食べるのではなく、人と一緒に食べることも大切です。一人暮らしの方はもちろん、ご夫婦二人で暮らしている方も、地域包括支援センター等が実施している会食会などを利用してみるのもよいと思います。時には環境を変え

て、大勢で楽しく食べれば食も進みます。

生活面では、日頃の活動量や睡眠、排泄も重要な要素です。昼間の活動量が少なければお腹もすきませんし、夜眠れていないと、日中の食事すべき時間に眠気が生じて食欲に影響します。また、便秘があっても食欲が低下します。3~4日間排便がなく食欲が落ちて食べられなくなり、排便すると再び食べられるようになる、ということを繰り返すケースもみられます。

低栄養にならないように しっかりタンパク質を摂取する

■食生活に関して、高齢者に多い誤解はありますか。

既に低栄養の状態になっているにもかかわらず、持病にとらわれて食生活を過度に抑制している方が時々います。例えば卵は大切な栄養源ですが、「コレステロール値が高いから卵を食べてはいけない」と思い込んでいる人も少なくありません。また、高齢者だからあっさりした食事のほうが身体に良いと思いがちです。しかし、高齢になると食事量自体が減少しますから、その上に肉や魚、卵、乳製品などの摂取を減らすと、栄養バランスが崩れて低栄養に拍車がかかってしまいます。低栄養にならないよう、タンパク質を多く含む食事を心がけることも大切です(表2)。間食が多くなると、3食の食事量がおろそかになり、タンパク質が不足してくる恐れがあるので気をつけたいものです。逆に、食が細い人では、牛乳や乳製品をおやつなどに取り入れると、上手にタンパク質が摂取できると思います。

表2 栄養バランスチェック

当てはまる項目が一つでもあると栄養バランスが崩れている可能性がある

- 食事はあっさりしたものになっている
- ごはん、みそ汁、お漬物があればいいと思っている
- 野菜中心で、肉、魚、卵はあまり食べない
- 乳製品(牛乳、ヨーグルトなど)はあまり好きではない
- 脂っぽいものや揚げ物は避けている
- 間食が多い
- 食品や調味料の摂取量が制限されている

■栄養バランスで、その他に注意点はありますか。

毎食バランスよく適量を食べられるかということ、なかなか難しいものです。1日1日、あるいは1食1食でバランスを考えるより、3日間や1週間といったやや長めのスパンでバランスを考えるとよいと思います。また、全て手作りの料理でまかなうのも困難ですから、市販の総菜を利用するのも一つの方法です。

表情や口数など、ちょっとした変化に いち早く気づくことが大切

■食事は生活全てに関わってくる問題ですから、気をつけないといけませんね。

その通りです。先ほども話したとおり、加齢に伴う身体の変化と食生活は非常に密接に関係しています。腰が痛くなれば歩きにくくなり、それによって運動量が低下すれば、お腹もすきにくくなって食べる量も減ってきます。食べる楽しさを維持するためにも、そのような身体的な視点も忘れないでおくことが大切です。

この視点は介護する側や家族にも当てはまります。例えばお年寄りと同居しておらず、たまにしか会えない人もいると思いますが、たまにしか会えないからこそ気づく変化があるはずで、例を挙げると、表情が乏しくなった、口数が減った、出かける回数が少なくなった、昼間うとうとして夜眠れていないようだなど、このような変化に様々なヒントが隠れていることがあります。これらのちょっとした変化は、精神的なものも含め、何らかのサインである可能性があります。そのサインに誰かが気づけば、重度化する前に何らかの対応ができるのです。

「私はまだ大丈夫」と思っているうちから、些細な変化に気づけるよう、頭の片隅で意識していることが、今の健康な状態を維持していくための秘訣だと思います。