

4-8

主題 体の中から健康に！

栄養

副題 ～野菜スープで心も体もイキイキ！～

個別ケア

研究期間 7ヶ月

事業所 特別養護老人ホーム 至誠キートスホーム

発表者：阿保 仁美（あほ ひとみ）

アドバイザー：柳沢 真紀（やなぎさわ まき）

共同研究者：協力をして下さった入居者の皆様・多職種の皆様・ボランティアさん達

電 話 042-538-2323

メール shisei-kiitos@shisei.or.jp

FAX 042-538-2324

URL <http://www.shisei.or.jp/>今回発表の
事業所や
サービスの
紹介

特養70床、ショートステイ20床、通所介護、訪問介護、地域包括支援、居宅サービス支援センターを併設している。また、特養、ショートステイでは2000年4月の開設時より、ユニットケアに取り組んでいる。

《研究前の状況と課題》

入居のお年寄りの中で便秘やスキントラブルに悩んでいる方が多く、これまで様々な方向からアプローチしてきたが、思うような成果を出すまでには至らなかった。また、便秘解消・スキントラブル改善目的で薬を強いものに変えたり、薬を増やすことによって身体的負担が大きくなる等の更なる悪循環を生み出す結果となってしまった。

そこから、この様な薬に頼ったケアからの脱却を図るべく、体内から自然のもので体質改善を図るという方向付けで、看護師発案の“きれい元気（野菜）スープ作り”がスタートした。

《研究の目標と期待する成果》

看護師発案の野菜スープ試す。野菜に含まれる食物繊維・各種栄養素を摂取することで体の中から浄化され、自然な形で体質改善を目指す。

目標としては・・・

- ① 薬に頼らずに便秘の改善が望める
- ② 薬によるアプローチだけでなく、体の中から働きかけることによって、スキントラブルの改善が望める
- ③ 調理を通して“楽しみ”が増える
（認知症入居者の日常生活活性化に繋げる）

《具体的な取り組みの内容》

・Tさんの事例 歳 男性 胃ろう

便秘解消とスキントラブル改善を目標に進める。週1回（毎週月曜日）管理栄養士・看護師・入居者・ケアワーカーが協力してスープを作り、ミキサーにかけたものを冷凍庫で保管。毎日昼食時に経管栄養剤の代わりに胃ろう部より注入。

・Yさんの事例 89歳 女性 常食

便秘解消と体重コントロールを目標に進める。週1回（毎週月曜日）管理栄養士・看護師・入居者・ボランティア・ケアワーカーが協力してスープを作り、冷凍庫にて保管。夕食時に主菜として提供。

《取り組みの結果と波及効果》

開始3ヶ月目を一区切りとし、職員向けにアンケートを実施。その内容から…

実際に、便秘については、形状がしっかりとしたものになり、排便コントロールがしやすくなり、スキントラブルについては、血色が良くなり、痒みも軽減したといった結果が出ている。そして、波及効果として大きかったのが、他入居者の生活にも影響があったという点である。開始当初は、手伝いの一部として取り組んでいたものが、3ヶ月経った時点でしっかりと自身の役割として認識されるようになり、包丁を持っただけで動けるようになった方もいるほどである。

開始4カ月目Yさんもスープを食すこととなる。その後、Tさんが死去するなど変動みられたが、スープ作りは継続していき、6か月目にはYさんの体重減少がみられはじめる。ボランティアMさんもすっかり活動に慣れ、入居者とも顔なじみの関係を築くことができた。その後も、継続して実施しているが、スープを食しているYさんは順調に体重減少が続いており、排便状態も形状が安定してきている。そして、何よりスープ作りが入居者の生活の一部として根付き、「月曜日はスープ作りの日」となった。（日常生活活性化）摂取されている方もそうでない方もそれぞれに役割があり、自然と“個別ケア”にも繋がっていることが分かった。

《まとめ》

取り組み当初は多少なりとも変化があればいいという程度のスタンスであったが、活動が進んでいくうちに内容も濃く変化をとげ、結果も見合ってくるようになってきた。これまで薬に頼ってきたことで、反対に心身共に負担をかけていたこともわかり、高齢であるからこそ自然な形が望ましいのだということにも気付かされた。

《参考文献》

主婦の友社

『毒出し脂肪燃焼ダイエットスープ』

《提案と発信》

管理栄養士が現場に入ること、これまで見えづかった入居者の現状がわかり、栄養ケアマネジメントの在り方も考えるようになった。特に、スープを食されていたTさんが他界したこともあり、老いていく方への食事の在り方について、出来る限り自然な形での栄養摂取を。という方向へ流れが変わってきていると実感。今後は、最終的に“看取り食”に繋がられるよう改善を重ねていきたい。

【メモ欄】追加資料 有 無

注：参加者が自由に記入できるスペースです。空欄のまま提出下さい。