

# あつとほ〜む☆たいむす

ヒロ薬品はお薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2024年5月号 VOL. 221



## ケアマネのお仕事-4 福祉用具・住改編



K様 96歳 女性 要介護4

認知症と高齢により調理や積極的な食事摂取ができなくなり体重減少。  
医療・管理栄養士・ヘルパーで連携し体重維持ができたケース



認知症の進行と加齢により食事そのものの行動がとれなくなり体重が徐々に減ってしまいました。多忙なご家族に代わりヘルパーサービスにて1日3食のサポートを開始しました。しかし、1日3回の利用ともなると介護保険の使える単位数を大幅にオーバーしてしまいます。ご家族は母親の為に必要な事と考えつつも、今後の事を考えると継続できるか心配であると相談がありました。

そこでまずは訪問診療のドクターに相談し、血液検査や体重測定、栄養補助食品の処方での健康状態を維持できるようにお願いしました。次に管理栄養士に食事内容の見直しにつき相談しました。1日3食のバランスの取れた食事をご提供するにはヘルパーの利用料がかさんでしまいます。そこで管理栄養士がヘルパーと連携し、簡単に調理ができ摂取カロリーをアップさせる献立を日替わりで考えました。ご家族がレトルトパックの介護食を取り寄せ、ヘルパーがそのレトルト食品にひと手間加えて調理をする方法を実施しました。

例えば、低栄養予防の為に水ではなく牛乳やバターを入れて溶く、素早くエネルギーになるMCTオイルを使用する。また2品目を一つの器に入れて電子レンジで温めリゾット風にして召し上がって頂くなどなど…。食事の際には姿勢も大事な為、車椅子にクッションやタオルを入れて座高を微調整し、車椅子の足台を外しました。使いやすいお椀やコップを探し、ヘルパーや管理栄養士、ケアマネジャーの間で何度もご自宅で評価をし、その内容をご利用しているデイサービス関係者とも共有しました。1日2食に加え、簡単な補食や栄養補助食品を提供することで必要な栄養素やカロリー摂取を促し、体重増加迄はいかないまでも維持ができ、定期的な血液検査の結果も改善が見られ、また介護費用は軽減する事ができました。

### 【事例提供】ヒロ薬局介護サービス： ケアマネジャー N・K

ご高齢になるとどうしても食が細くなり体重が減少する方が多くみられます。1回の量でどれだけ適切な栄養素を摂取できるかは、ケアマネジャーだけで考えても答えは出ないと思います。管理栄養士と実際に現場に入るヘルパーさんたちと協力しながらメニューを考え、更に美味しく食べられるという環境を作り出したのはとても貴重な経験となりました。



# ことわざ物語-4

有限会社ヒロ薬品 顧問 古谷良子

## 『良薬は口に苦し(りょうやくはくちににがし)』

良く効く薬は苦いもの。そして忠言は素直に聞きにくいものだがその人の為になるというたとえを表していることわざです。

進学、新社会人として新たな世界に飛び込んだ方は期待と共に不安も沢山抱えていらっしゃると思います。環境が変わるだけでもストレスな上に、先輩や上司から沢山の事を要求されるプレッシャーは想像に足りません。しかし、昨今は『褒めて育てる』指導方法が増えており、指導側は強い言葉を使うことを控える傾向にあります。パワハラと受け止められないように気を付けているのは紛れありません。ただ、一人前になって欲しいと思われている人にはある程度苦め・厳しめの言葉が飛んでくるのはあながち悪い事とは思いませんが如何でしょう？



私自身の体験ですが、若い頃に厳しい先生のもとで叱咤・叱咤・叱咤、極たまに褒められる毎日を過ごしていたある日、通勤電車の中で気分が悪くなり途中下車し欠勤した事がありました。しかし今振り返るとあの時代に厳しい指導をして下さったからこそ、真剣に人生を考えるようになったのだと、逃げなかった自分もまあまあ良く頑張ったと思いますし、恩師には有難い気持ちで一杯です。病気を治す為には苦くても薬を飲みます。苦言・忠言は耳ざわりで嫌なものです。その真意をくみ取る力を備えてきちんと受け止められたら必ず人としての成長につながるもの。一番身近な例を上げれば、親が子供の為を思っている言葉ですね。まさに『良薬は口に苦し』だと思います。

## 間食を見直そう！

お菓子などの嗜好食品は、**糖質**や**脂質**が高いことが多く少量でも想像以上に高カロリー・高エネルギーの摂取となります。食事とおやつの量と内容はバランスを取り肥満や糖尿病を防ぎましょう！



### この身近なお菓子、角砂糖何個分？

カステラ2切63g	ポテトチップス50g	チョコレート40g	ショートケーキ1個	プリン1個
角砂糖約16個分	角砂糖約6.5個分	角砂糖約5個分	角砂糖約12個分	角砂糖約4.5個分
アイスクリーム1個	大福1個	おせんべい2枚	コーラ1杯	オレンジジュース1杯
角砂糖約5.5個分	角砂糖約7.5個分	角砂糖約2.5個分	角砂糖約5.5個分	角砂糖約5.5個分



角砂糖1個を4グラムで換算した一覧表です

(株)エスシーグループ 管理栄養士作成・監修

編集後記：今年は桜の開花が遅く、小学校の入学式にも花を添えていました。桜の品種ソメイヨシノは江戸時代末期に染井村(駒込あたり)の植木職人がオオシマザクラとエドヒガンを交配して売り出し、それを接ぎ木などで増やして全国に広がったため、同じ遺伝子をもつそうです。江戸時代の1本の木から生まれたロマンあふれる桜だったんですね。 **あっとほ〜む** 事務 広瀬 幸子



有限会社 ヒロ薬品

江東区千田22-4 TEL 3645-5101

<http://www.hiroyaku.co.jp>

★ホームページに過去分が掲載されています