

とくに くらす

秋田・在宅介護の現場から

「家で暮らす喜びを感じられる部分」

全がゆ、肉野菜ソテー、青菜のおひたし、果物のシロップ煮。10月のある夜、秋田市の男性(79)の食卓にこんなメニューが並んだ。腎臓病を患う男性は、塩分やカリウムの摂取を制限されている。食道に通過障害があるため、すりつぶした軟菜食を食べる。主治医が指示した1日の摂取量は塩分6g未満、たんぱく質30g、脂質50g。3食と間食の合計は1750kcalが目安だ。

調味料と食材の正確な計量に加え、野菜はカリウムを減らすために下ゆでが欠かせない。管理栄養士が献立作りなどの栄養管理を行い、ホームヘルパーが調理して男性の食生活を支えている。

男性の腎臓病が悪化し、厳密な食事管理が必要になったのは2年前。妻(78)は目が悪く、主治医の指示通り

りに調理するのが難しかった。そのため男性は当初、食事管理を目的にひと月の大半をショートステイで過ごした。妻は「食事のことを考えると、夫を自宅に迎える自信がなかった」と振り返る。

「したい」という意志は固かった。「ショートステイは友達に会えて楽しいが、目の見えない妻を家に残しているのは心配だ」。そこで男性のケアマネジャーが管理栄養士の谷口典子さん(秋田市、ピー・アンド・エスたんぼ薬局)に支援を

管理栄養士×ヘルパー

日々の食事、適正管理



持病により栄養管理が必要な男性宅で、台所に立つヘルパーの鈴木さん(右奥)と管理栄養士の谷口さん

依頼し、自宅で過ごす日数を増やすことにした。男性は現在、ショートステイと自宅をほぼ週交代で行き来する。谷口さんはこれに合わせ、自宅分の食事と間食の献立を考える。冷蔵庫に貼られた献立は、ナスのみそ炒め、きんぴら、春雨サラダ、ポテトサラダなど。薄味と感じやすい制限食を、飽きずに食べても

「お年寄りにとって、食は病状や体力に直結するものだが、家で暮らす喜びを感じられる部分でもある。そこに踏み込むことの難しさを感じる」と谷口さん。

2回のヘルパーの訪問に合わせて男性宅を訪れ、調理などを手伝っている。こうした連携を始めて1年余り、男性の体調は落ち着いた状態が保たれているという。

腎臓病や糖尿病の患者が症状の悪化を防ぐには、食事管理が欠かせない。しかし在宅療養の現場では、医療と食の関わりが見通されがちな谷口さんは感じている。県内では医療・介護に関わる管理栄養士の大半が、病院や高齢者施設で活動しており、在宅支援に関わる人は少数。在宅患者や家族が「計量が大変で続けられない」「家では好きな物を食べたい」などと訴え、管理がうまくいかない事例も少なくない。

「短期間の訪問で調理法や栄養バランスの取り方をアドバイスし、症状改善につながった事例もある」と、もともと知ってもらいたい。谷口さんの奮闘ぶりを見てきた鈴木さんは「毎日の栄養管理を難しいと感じ、自宅暮らしを諦めている人はきっと多いだろう。訪問管理栄養士の活動がもっと広がることを願っている」と話した。(木村環)

ゆるめて 楽に股関節

10

抱っこひも

「抱っこを続けると腰や肩が痛くてつらいです」と話すママがとても多いです。彼女らが使っているのは欧米製の抱っこひも。リュックサックを体の前で抱えるような形で、赤ちゃんが入る袋状の部分を、太いベルトと肩ひもで支えます。

赤ちゃんが親の体から離れれば離れるほど、重く感じられるからです。母子ともに小柄な日本人には、欧米生まれの抱っこひもは大き過ぎることが多く、それを知らずに使い続けると、姿勢の悪化や肩や腰の強い痛みを招くことがあります。

抱っこひもの中の赤ちゃんは、股関節や尻の周辺がすっぽりカバーされ、膝がしっかり曲がって、大腿骨が骨盤に深くはまった状態になるのがベストです。この姿勢だと母子ともにゆったりと楽に過ごせると思えます。



正しい抱っこのポジション
肩ひもがゆるみ、赤ちゃんの重心が下がると重みが親の肩や腰のしかかる

肩ひもをしっかりと締めて、赤ちゃんを密着させ、重心を高い位置に持つ

抱っこひもの中の赤ちゃんは、股関節や尻の周辺がすっぽりカバーされ、膝がしっかり曲がって、大腿骨が骨盤に深くはまった状態になるのがベストです。この姿勢だと母子ともにゆったりと楽に過ごせると思えます。

抱っこを続けなければならぬとき、ママにはバタフライエクササイズがおすすめです。足を肩幅に広げて手を腰に当て、背中を前に出すように腕同士を引き寄せます。腕を元に戻し、体の側面に沿わせ