

【一、味を変える配膳】

ファミレスでハンバーグセットを注文した。

店員Aさんは、皿をガシャン！と乱暴に置いて足早に立ち去った。

店員Bさんは、皿を丁寧に並べ「ごゆっくり」と微笑みながら立ち去った。

どっちのハンバーグが食べたい？ 僕は店員Bさんのを食べたいな。

味は変わらないはずだけど、きっとそのほうが美味しい気がする。

食事の質は、誰がどう配膳するかで変わるんだ。

あなたの運び方次第で、食事の『味が変わる』可能性があるんだよ。

短い時間で何十人も配膳をするのは大変だけど、1回1回大切にしたいよね。

【四、噛み続ける力】

食事介助の時、どんな声かけしてる？

「はい飲みこんでね」「ゴックンだよー」

であるとするれば、ぜひ続きを読んでみてほしいな。

一実僕たちは、準備ができていない状態じゃ飲みこめないんだ。

その準備はね、『よく噛む』こと。

ために、いま口を11回モグモグしてみてほしい。

…多くの人が、喉をゴックンさせたくなったりはす。

たくさん噛むと、喉は自然と飲みこみたくなる。

だから僕たちがすべき声かけは「よく噛んでね」がいいんじゃないかな。

よく噛める人は、よく食べられる人。

日頃からいっぱい喋り、いっぱい怒鳴り、いっぱい笑ってもらおう。

豊かな食事には、『食事以外の過ごし方』が肝心なんだよ。

【七、がんばらない食事】

人生で、あと何回食べられるかわからない食事。

できるなら、美味しく食べてほしいよね。

すくなくとも、つらい時間にはしてほしくない。

・車いすに100分以上座り続けてしんどそうじゃない？

・50分以上食事介助されてグッカリしてない？

・お風呂から出たばかりで疲れ切ってない？

・どこか痛い所があって顔をしかめてない？

食事は『がんばらない』ことが大切と思う。

出されたものを時間内に食べることが、正しさじゃないよね。

【二、人生をゆだねる食事介助】

「誰かに食べさせてもらう食事 VS 自分の力で食べる食事」

きっと、自分の力で食べる食事のほうがずっとウマイ◎

だって、僕ははずっとそうやって生きてきたんだもの。

食べる順番も…量も…速さも…誰かに決められる人生。

それがずっと続くと思う、想像するだけで怖い。

「食事介助なんて簡単。ご飯をスプーンですくって口に運ぶだけ」

なんて思われがちだけど、実はこれまでやってきた

人生の一部をゆだねられる、奥深いケアなんだよ。

【五、口を閉じる力】

あなたに折り入ってお願いがある。

ちょっと口を開いたまま、ツバを飲み込んでみてほしい。

…むずかしいことがわかると思う。

ご飯を飲みこむ時も同じ。

僕たちは口を閉じる力がないと、うまくご飯を飲みこめないんだ。

この力が利用者さんに有るか無いかを、手軽に知れる方法がある。

ご飯がのったスプーンを口でくわえてもらってね、

引き抜いた時にスプーンの上にご飯がたくさん残っていたら

口を閉じる力が弱っている証拠。

あと、モグモグ中に口の端からヨダレが出ちゃう人もそうだね。

一だからこそ、僕たちはいっぱい噛んでもらいたいんだ。

噛む力は、『きちんと口を閉じる力』につながっているから。

【Last、あーんしてみ？】

『人に、口の中を見せられる？』

僕は嫌だ。きっと、結構な数の人が嫌なんじゃないかな。

口の中はプライベート＆デリケートゾーン。

それを人様にさらすなんて、なかなか勇気が必要なことだよな。

でも僕たちは、利用者の目の前にドッシリと座り、

スプーンで口を狙いすましながら「あーんして？」なんて言ってる？

食事介助する時は、横とか斜めとか、利用者が気兼ねなく

口を開ける位置を見つけよう。せめて、真正面に陣取るのは避けようか。

【三、さやかな参加】

じゃあ、全く手が動かせない完全介助の人はどうすりゃいいのかって？

その人にも、ほんのささやかでも参加できる可能性を見つけないよね。

—スプーンは握れなくても、介助者がスプーンを運ぶ手に

『手を添える』ことはできるかもしれない。

—コップは持てなくても、唇で押したり頭を動かしたりすることで

もっと飲みたい／もういらないって『想い』を伝えられるかもしれない。

少なくとも、両手をエプロンの下にしまっておくよりずっといい。

ほんの一口に、僕はどれだけの想いを込められるんだろうね。

【六、マクラ禁止令】

頭が後ろに反る利用者、どうしようかと困るよね。

むせたり…窒息しないか…すぐ心配だよな。

そんな時、多くの人はマクラを用意しがち。

「このマクラで解決だせっ！」なんて思わないでほしい。

マクラを使うとね、実はますますむせがひどくなるんだよ。

理由はね、マクラは頭の動きを止めちゃうから。

人はモグモグ・ゴックンする時、わずかにだけ頭が動くものなんだ。

その動きをマクラが邪魔すると…ますます上手に食べれない。

じゃあどうすりゃいいのかってね、

背もたれを広く大きくして、肩を包み込むぐらいの支えをつくってみよう。

これだけで、マクラがなくても頭が自分の力で支えられる人が結構いる。

マクラは最後の砦。きっとまだ、できることがあると思うよ。

—でもね、食事介助の位置より何より大切なのはね、
口の中を見せ合えるぐらいの信頼や愛情に満ちた
利用者となあたとの仲だと思っただ。
色々と言ってきたけど、すべてそこに集約される気がする。
嫌いな人との食事より、『大好きな人』との食事。
僕はそれが最高に美味しい食事の答えだと思うよ。
いい食事にしてね。ここまで読んでくれて、ありがとう！

ありふれた3食がとびきり美味しくなる！
魔法の食事ケアテクニック！！

介護老人保健施設
ケアセンターゆうゆう
安藤祐介

静岡県焼津市田尻4
Tel:054-625-0321
Fax:054-625-0322