



Miyake Medical Institute Group
一般財団法人三宅医学研究所

広報誌

みやけ通信



vol. 67 2020.10

特集 | 患者様の栄養管理と安全な食事の提供を担うために…
～適切な栄養管理と安心安全な食事で栄養改善へ～

〈三宅リハビリテーション病院 栄養管理課〉

連載 vol.29サラマンダーをのぞいてみよう! 〈健康増進施設サラマンダー〉

新型コロナウイルス感染対策 〈通所事業課〉

望む生活をあきらめないで 〈ケアプランセンターみやけ〉

患者様の栄養管理と安全な食事の提供を担うために… ～適切な栄養管理と安心安全な食事で栄養改善へ～

三宅リハビリテーション病院
栄養管理課 山下 夏海

夏の厳しい暑さも和らぎ、過ごしやすい季節になってきました。食欲の秋、収穫の秋ともいわれるよう、魚や野菜、果物などの様々な食材が旬を迎えます。旬の食材は、その他の時期に比べて栄養価が高く、美味しく食べることができます。日本には四季があり、その季節ならではの味を楽しめるのが食事の楽しみの一つですね。今回は患者様の入院から退院までの栄養管理についてお話したいと思います。

適切な栄養管理を定着させるための管理栄養士の役割

私達、管理栄養士は患者様の健康の保持・増進や、生活習慣病の発症予防・重症化予防を食事の面で支えています。当院では、3Fの回復期病棟・4Fの急性期病棟それぞれの病棟に管理栄養士を専従で配置しています。

まず、入院された患者様の栄養リスクの有無を判定し、その内容に応じた食事内容の決定を行います。また、栄養管理計画書も同時に作成し、栄養状態の評価や課題を立案しています。患者様の栄養状態に応じ、2週間～1ヶ月に1回、経過観察を行い、栄養管理計画書の修正を行なっています。カンファレンス、回診ではリハビリサービスの効果検証を行い、チーム目標や方向性を確認し、必要に応じて、栄養プランの変更を行なっています。



回診風景

低栄養状態が引き起こすリスク

食欲が低下し、あまり食べられずに体重が減ってしまうと、体力が落ちリハビリにも悪影響がでます。筋肉をつくるにはたんぱく質のみではなく、エネルギーも必要な為、それらが不足している低栄養状態でリハビリを行っても、筋肉を分解してたんぱく質やエネルギーを得ようとするため、筋肉量はかえって減少してしまいます。リハビリによる効果をきちんと得るために、栄養状態が良好で、栄養管理も適切である必要があります。低栄養リスク・褥瘡の有無・喫食量低下などの判定になった場合、より効果の高いリハビリを実施するため、NST（栄養サポートチーム）が指導を行なっています。

実際に入院している患者様にも、食事摂取量が少ない方もいます。そういう患者様には、見た目を減らすため食事量を半分にし、下がった栄養量を補助食品で補うハーフ食や、一皿にまとめて盛り付けることで皿数を減らし、見た目をすっきりさせるワンプレート食などを実施しています。食べきりやすくなるよう提供方法を工夫し、間食を目標に設定します。

低栄養リスクの判定として、BMI（体格指数）による診断、MNA（簡易栄養状態評価表）の使用、体重変動率、喫食量を用いています。NSTは医師・看護師・管理栄養士・薬剤師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚療法士・歯科衛生士など他職種で構成され、毎食のミールラウンドから喫食状況を把握し、喫食率・体重の増減等から食事の提供内容を検討することで、栄養状態を改善し、より効果の高いリハビリを実施するために活動しています。



アレンジしたワンプレート食

口から安全に食べるため

「咀嚼・嚥下のレベルに対応した食事の提供」

咀嚼嚥下機能の低下により、普通食を食べる事が危険な患者様の為に、医師・看護師・管理栄養士・言語聴覚療法士・歯科衛生士など他職種で連携してVF検査（嚥下造影検査）^{*1}を行い、飲み込みの過程や状態に合わせた食材や調理方法を選び、安全に食事ができるよう、1人1人に合った食事を提供しています。

*1 VF検査とは、摂食嚥下障害の疑われる患者様に行い、飲み込み方に問題がないかどうかを調べる検査です。



ソフト食

目で見て、楽しめる食事

「喫食状況の改善」

患者様の嗜好に合った食事が提供でき、食事の時間が患者様にとって樂しみな時間になるよう栄養だけでなく“選択メニュー（朝食、昼食、夕食のいずれも2種類から選択）”に栄養管理課一同で取り組んでいます。

調理師は盛り付け時の色合いや盛りつけ方等に配慮し、献立に意見を盛り込み、管理栄養士は患者様のベットサイドへ行き、タブレット端末の写真を見ながら選択メニューの料理の説明を行い選んでもらいます。

また昼食時に、下記①②の月2回のイベントを実施しています。この時は特に旬の食材を使用し、見た目の華やかさにもこだわって提供をしています。

- ①毎月第3木曜日の昼食にはバイキングを実施し、10種類以上の料理を用意し、患者様ご自身で自由に選んでいただいています。
- ②月に1回行事食を実施し、行事食カードなどメッセージも添えて患者様に提供をしています。



バイキング

チーム三宅！入院から在宅までを他職種と協力して…

～退院後の栄養管理～

退院時には、食生活に不安のある患者様、病気によって食事制限のある患者様を対象にした栄養指導を行い、その病態に応じた食事療法を提案しています。

今後の取り組みとしては居宅療養管理指導・在宅患者栄養食事指導を実働させて、退院された患者様や在宅での食事においてトラブルがある方に管理栄養士としてできるサービスの提供を検討・実施していきます。



栄養指導

表紙写真

表紙の写真はセントラルパークリニック1階の写真です。新型コロナウイルス及びこれからのインフルエンザ対策としてサーモカメラを設置しています。今後は、全施設に顔認証付きサーモカメラシステムを導入予定です。導入に伴い、自社開発中です。





骨粗鬆症予防

骨粗鬆症とは？

骨量の低下により、骨組織の微細構造が変化し、骨がもろくなり骨折しやすくなる骨疾患です。危険因子は内的因子と外的因子に分けられ、運動や栄養改善を行い、骨内カルシウムを増やすことで予防することができます。

内的因子 (日常生活では不变)	<ul style="list-style-type: none"> ホルモン因子(閉経) 加齢因子 (生理的骨減少、腸管からのカルシウム吸収低下)
外的因子 (日常生活で調整可能)	<ul style="list-style-type: none"> 栄養因子(カルシウム、リン不足) 運動因子(活動性の低下、不動) 生活習慣(日照、嗜好品、居住環境)

骨粗鬆症にならないために今から出来ること

運動

運動を継続することで、骨粗鬆症の予防に効果があります。

筋肉を伸ばしたり、負荷をかけたりすることで、骨代謝が促進され骨を強くします。週2～3回、1日30分程度の運動(体操・歩行・柔軟体操)を行いましょう。

今すぐ出来る運動メニュー



30分
or
8000歩
程度

エレベーターを使わず階段を使うのもGOOD!

ウォーキング

踏み台昇降

筋肉が伸びると
骨への刺激UP!!

1日10分
程度

※きつい方は
手すりを持つてもOK



ストレッチ

片脚立ち

栄養

日本人はカルシウムが不足しやすいと言われています。牛乳やヨーグルトなどの乳製品や小魚、サバ缶といったカルシウムが多く含まれている食品を摂ることが大切です。また、丈夫な骨を作るためにはカルシウム以外にも、きのこ類に多い「ビタミンD」、納豆や緑黄色野菜に多い「ビタミンK」、さらにはお肉やお魚・卵・大豆に多い「たんぱく質」と一緒に摂ることも大切です。



管理栄養士 玉永よりおすすめレシピ



カルシウムたっぷり♡
サバ缶とパプリカの彩り煮

(調理時間) 10分

〈材料〉

サバ缶 ……1缶
しいたけ……2個
パプリカ ……1/2個

カルシウム 91mg タンパク質 11g ビタミンK 1μg ビタミンD 2.5μg

サラマンダーには管理栄養士が常駐しております。
気になることがございましたら、どんな事でもご相談ください！



通所リハビリテーション with Corona

新型コロナウイルス感染対策

世界的な新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、当通所においても利用者様に安心して利用して頂くために感染予防対策を行いながら営業しております。今回は実際に行っている感染予防対策を紹介します。



ご利用前の対策



体温測定 **37.0℃以上の方はお休み**



体調不良時の電話相談



スタッフは上記に加えて
通勤時マスク着用



送迎時の対策



体温測定 **乗車時にもう一回！**



手指衛生



車内換気



車内常備



ご利用中の対策



手指、機器の
消毒



手洗い推進



室内換気



マスク
常時着用



対面を避け、
向きを揃えて間隔をとる



香川県外の方との接触について

来県者、或いは県外に外出された方と
濃厚接触が疑われる場合、2週間程度の
利用自粛をお願いしています。

スタッフも県外
移動を自粛して
います

今後も、感染の終息がまだまだ見えない中での営業となりますので、ご利用者様に安心して利用して頂けるよう努めてまいります。

望む生活をあきらめないで

ケアプランセンターみやけ 鍋井沙織

三宅リハビリテーション病院にはパーキンソン病の専門医師、リハビリスタッフ、管理栄養士などが在籍しており、投薬調整、歩行や日常生活動作訓練、飲み込みの検査や食事内容の検討などを行い症状の改善を目指したサービスを提供しています。全身状態が改善して退院に向けた準備が進むと、私たちケアマネジャーは利用者様や家族様に対して心配事やこれからどんな生活を送りたいかを伺い、利用者様と一緒に退院後の生活をイメージしていきます。また、入院中に関わっているスタッフから退院後の生活に必要となる情報を聞き取り、ケアプランを立案します。しかし、長年培った生活スタイルや性格、家族環境によっては思うようなケアに繋がりにくい時もあります。

パーキンソン病は手足が震える、動きが緩慢になる、筋肉がこわばる、姿勢を保つことができなくなるといった運動症状が出現することがあります。姿勢が前かがみになり、膝を曲げて歩くようになる為、歩幅が狭く、すり足になり、転倒しやすくなります。時間帯や日によつて動きやすさに波があるのも特徴です。その他、嚥下障害、幻覚、不眠、便秘、むくみ、誤嚥性肺炎など、様々な身体・精神症状が出現し、症状の組み合わせは利用者様ごとに異なり、日常生活に支障をきたす場合が多くなります。

朝の体の動きが悪く、入院中は看護師がトイレ誘導や着替えの介助をしていた利用者様がいらっしゃいました。自宅では家族の見守りがなく、転倒の危険性が高いため、訪問介護サービスを利用して、一緒に朝の支度をすることを提案しましたが受け入れて頂けませ

んでした。理由を伺うと「助けてもらわなくても自分でできる。自分のペースでやりたい」と返答がありました。実際、生活していくのは利用者様本人なので、本人が納得しないことは実施できません。本人の気持ちを尊重し、事前にベッド周辺に薬や服を準備しておき、ご自身で朝の支度を安全にできる環境を整えました。その後、訪問介護スタッフが訪問し、出来ていない部分のフォロー、服薬確認をしてもらうことにしました。今では家族様の協力も増え、この方法で利用者様に納得して実施していただけています。一人ひとりの利用者様にとって、本当は何が重要で必要なのか、判断が難しい時があります。そのような時はその利用者様を支えるチームで話し合い、試行錯誤を繰り返し、利用者様の気持ちも大切にしながら最善策を導き出すようにしています。

今後の生活に不安を感じていた利用者様が晴れて退院し、「やっぱり家がええ」と笑顔で話す利用者様の姿を見るとケアマネジャーとして喜びを感じます。ケアマネジャーが本人、家族、専門スタッフの架け橋になり問題点一つ一つにチームで向き合い、発症以前のライフスタイルを諦めることなく、望む生活が出来る限り長く送れるよう、これからも利用者様と共に同じ方向を向いて進んでいきたいと思います。



地域の皆様がご自宅での生活を過ごせますよう、お手伝いをさせて頂きたいたいと思います。よろしくお願ひいたします。
香川 裕樹



【問い合わせ先】
ケアプランセンターみやけ
TEL:087-832-5630

Miyake Medical Institute Group
企画・発行

一般財団法人 三宅医学研究所 広報委員会

〒760-0018 高松市天神前5-5

TEL : 087-831-2101 FAX : 087-835-1886

MAIL : zaidan@miyake.or.jp



home page



facebook



"いいね"をお待ちしています!

みやけ通信

一般財団法人三宅医学研究所

- 三宅リハビリテーション病院
- セントラルパーククリニック
- 健康増進施設サラマンダー
- ケアプランセンターみやけ
- 訪問看護ステーションみやけ
- M M I パー キン グ

<https://www.miyake.or.jp>

