

公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団
2016年度（前期）一般公募「在宅医療研究への助成」完了報告書

「介護食レシピ集 かんたん編・すこ～しごちそう編」

在宅の要介護者を支援している高齢者や 男性の介護者、生活支援員、また、介護度の低い独居者や障害者 高齢者世帯向けの在宅療養に役立つ介護食レシピ集の制作

申請者： 浅岡紅美子

所属機関：栄養士 管理栄養士 自主グループ ぴーまん食楽部

提出年月日；2017年 8月29日

在宅療養に役立つ介護食レシピ集「かんたん編」「すこ～しごちそう編」作成報告

私達が住む滋賀県では県民の約半数が「人生の最後を迎えたい場所」として「自宅」を希望すると答えています。しかしその半数以上が、「自宅で最後まで療養するのは実現困難」とも考えています。

加齢や病気による身体機能の低下によって介護が必要となる人は増えています。在宅しようとする場合 その担い手は 配偶者や子供またその子供の配偶者となるため家庭での負担は大きいものがあります。なかでも食事管理は多くの問題を含みます。家族との同じ形態では 難かしかったり 本人の食事量の減少により 体力を落とし低栄養となり「口から食べることを諦める」ケースが少なくありません。けれども「口から食べる」ことは高齢者にとって うれしく楽しいものであり 「生きる力を取り戻す源ともなります。

そこで私たち「ぴーまん食楽部介護食研究チーム」は2012年5月と2013年2月に介護食レシピ集を発刊しました。「家族と一緒に食べられるおいしい料理」「身近な素材で簡単に作れる」といった点に重視し作成し 広めていきました。

その後 食の環境は大きく変化し、コンビニやスーパーマーケット等で調理済み食品の数は増え、家庭の食卓に並ぶことも多くなってきました。また、私達も2014年「三方よし訪問栄養ネット」を立上げ滋賀県東近江圏域において在宅栄養指導に携わる中で、在宅での要介護高齢者 独居の方、高齢者世帯の方々 男性介護者にも活用していただける更なる工夫を加えた介護食レシピ集をのぞまれていることに 気づきました。負担の少ない食事の提案を待たれていること、介護ヘルパーさんの生活援助においても短時間を満足度のあるものを必要とされていること、また飲みやすくやわらかい介護レシピを必要とされていることなどもわかりました。

今回発刊しました2冊の介護食レシピ集は調理済み食品等を主に利用した「かんたん編」と 飲み込みやすく、やわらかくを基本に家族と同じ食事を取り分けて 固型化補助食品を利用したレシピも掲載した「すこ～しごちそう編」です。

「かんたん編」は「もっともつつくりやすく もっともって食べやすく」を基本に高齢者や男性にも気軽に作ってもらえるレシピ集にしています。

「すこ～しごちそう編」は「飲みこみやすくやわらかく～家族の食事をおいしい介護食に～」を基本に春夏秋冬の4献立ではありますが 家族と同じ食事を取り分けて 固型化補助食品を利用した介護食にして、家族で同じ料理を楽しんでもらいたいという思いを込めています。

「かんたん編」については、3月末に発刊できましたので 在宅介護をされている家族 民生委員さん、健康推進員さん 介護福祉士さん 訪問看護師さん 歯科衛生士さんを通して 必要としてくださる方に届けてもらっています。

「すこ～しごちそう編」につきましては 一般の方にはなじみの薄い固型化補助食品
を利用していますので 調理実習をともなった講習会を開催し理解をふかめてもらう
ことが 必要であろうと考え 出前講座等の形式で支援することを 福祉関係者に働
きかけています。

医療 介護の現場で早くから他職種連携の気運の育っている 東近江圏域で この2
冊の介護食レシピ集が活かされ「介護を受ける人・ご家族・介護に関わる人」の笑顔
につながることを願っています。