

『誰にでもできるんです 大切なことは、工夫すること、そして毎日続けること』

脳血管疾患などにより、突然手足の自由を奪われること。それは、日常生活だけでなく、家庭内や社会での役割を奪われることでもあり、ご本人の絶望感・喪失感のはかりしれません。家庭内の家事を担っていた方が料理を作る自由を奪われることも、その一つではないかと思います。

今回は、利き手を麻痺し一時は料理をあきらめながらも、長い年月を経て、料理を楽しむまでに至った藤田勝枝さんとご主人、担当作業療法士の富里若奈さんにお話を伺いました。

発症から7年。はじめはなかなか料理をする気になれずにいた藤田さんが料理を再開したきっかけは、セラピストからの声かけと、やっぱり自分で作ったものが食べたい!! という思いでした。やるなら徹底してというご自身の性格から、自分に合った道具探しが始まりました。スライサーや包丁、計量カップなど…時にはご主人自ら道具づくりを手がけることもあったそうです。自分に合った道具と、日々の積み重ねを経てつかんだ『コツ』により、現在では1日3食をつくるまでに至りました。調理に要する時間も徐々に短縮され、レパートリーはますます広がります。

そして、利き手を麻痺した方を対象に実施された「集団調理教室」。ここで講師を務めた藤田さんは、『何年もかけて今に至った』『誰にでもできるんです、大切なことは工夫すること、そして毎日続けること』と伝えられた。「こうして講師を務めた経験は『自分にも教えることができるんだ!!』という自信につながった」と。その表情は、家族と共に一步一步あゆんできた力強さで明るく輝いていらっしゃいました。



～藤田勝枝さんに、片手で料理をする際の『コツ』を伝授していただきました～ ぜひ、参考になさってみてください♪

*料理の考え方・ポイント

- その1;凝ったことをしようと思わないこと
- その2;料理を始める前に作業の手順や、材料の配置をイメージレーニングすること
- その3;文明の利器をどんどん使うこと(無洗米、ちらし寿司の素、カット野菜、冷凍食材など)
- その4;魚をおろす、皮付きの鶏肉の下処理などは、購入時にお願ひすること(スーパーなど)
- その5;介護保険などの関係でヘルパーに作ってもらうことが難しい場合には、一緒に行くこと
- その6;新聞のチラシを調理台に敷き、野菜などの切れ端をすぐに片付けられるようにすること
- その7;水周りにはエコ洗剤を使用すること

*食材を扱う際の『コツ』

- その1;キャベツなどの芯のある野菜は芯をつけたまま、ニラなどの葉物野菜は葉先から切るとばらつきにくい
- その2;肉は半解凍の状態にすると切りやすい
- その3;皮むき器を使用する際には、食材を固定し、その形にそってむいていく
- その4;肉団子やおにぎりを作る際には、ラップを活用する
- その5;たくわんや薬味のネギには、スライサーを活用する
- その6;千切りなど、均等に切る必要のあるものには『半分の法則!!』端から切るではなく、まずは半分、それをまた半分…というように切り進めていく



・釘付きのまな板;食材を固定するのに便利(写真左)
・滑り止め;スライサーやボールなどを固定するのに便利(写真中央)
◎道具の使い勝手などには個人差があるため、自分に合ったものを選定しましょう。

基本理念と方針

- 「人間の尊厳」の保持
- 「地域リハビリテーション」の推進
- 「情報」の開示
- 「主体性・自己決定権」の尊重
- 「ノーマライゼーション」の実現

患者さまの権利

- 人権を尊重される権利
- 最善の医療を受ける権利
- 自らの意志で選択・決定する権利
- 自分の診療の情報や記録を知り、求める権利
- プライバシーの保護を求める権利

栄養部だより

2011.12.24 クリスマス、2012.1.1 お正月は行事食でした。

患者さんに少しでもリハビリの励み、活力になってほしいという思いから栄養部一丸となり作成しました。患者さんからの温かいメッセージも頂きましたのでご紹介いたします。

2011.12.24 クリスマスメニュー(夕食) 【初台】

斎藤調理師より

「普段使用しないアスパラソバージュ(フランス産)やモルタデッラのソーセージ(イタリア産)を使いレストランのディナーをイメージして仕上げました。」

尾見栄養士より

「普段使用していないコーンをソフト食でも食べられるように工夫し作成しました。コーンの甘さは是非、味わってください。」

小久保栄養士より

「見た目も楽しんで頂きたい!という思いからホットのゼリー食をメインに取り入れました。聖夜の星空をイメージしています。」



常食



ソフト食



嚥下食

コンソメレギューム、牛肉のロールボルト酒ソース、セゾンサラダ、フランボワーズのムース、スパークリングワイン

コンソメレギューム※、牛肉のロール※、コーンサラダ、フランボワーズのムース、スパークリングワイン ※はソフト食

コーンスープ※、グリルチキン※、ムース風フランボワーズ、ロゼシャンパン風ゼリー ※は嚥下食

患者さんからのコメント

(常食摂取) ……………「本当はクリスマスは外泊しようと思ってたんだけど、しなくて正解だったよ!! まさかこんな食事が病院で食べれるとは思わなかった。」と言われ写真をとられた。

(嚥下③) ……………「びっくりした、食べたことないよ!!いつもこんな食べたい!!! 夫より「私も一緒に食べられるように、注文すればよかったです。妻がうらやましい!!妻も美味しいよって喜んでます。」失語症でなかなか言葉が出せない方です。

(常食) ……………「このつくしみたいなアスパラ初めてみたわ!! 綺麗ね。」

(嚥下③) 妻より ……「見た目がとても綺麗だったので、本人にちゃんと見せてから食べさせました。」「どこのケーキ屋さんですか?」と聞かれたが、病院で作ったことを伝えると深く御礼をされました。「久しぶりにお酒が飲めてとってもうれしかったです。リハビリにも張り合いがあります。」との感想がありました。料理も全て美味しかったそうです。

(ソフト食) ……………普段は摂取量にムラのあり全量摂取が困難な方ですが、今日の食事は「見てよ!これおいしい!!」と全て全量摂取し満足そうでした。

2011.12.24 クリスマスメニュー(夕食) 【船橋】

加園調理師より

「2011年ささやかなクリスマスの贈り物」

大川栄養士より

「舌平目を帆立ほうれん草ムースで包んだメイン料理に、旬の紅玉林檎を使用したデザート。クリスマスを楽しんでもらえるようお願いを込めて。」

佐藤(周)栄養士より

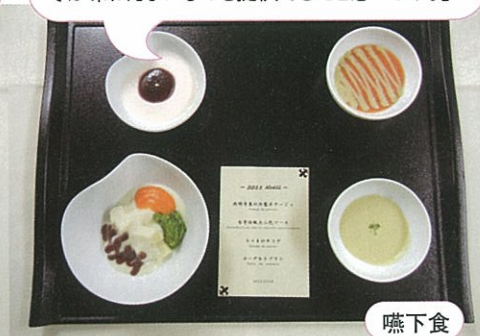
「常食の主菜(メイン)に少しでも近づけるよう工夫しました。ソースを共通にすることにより通常では味わえないものを提供できたと思います。」



常食



ソフト食



嚥下食

西明寺栗のポターージュ、舌平目・帆立のパロティヌ、季節のサラダ*11、ガトーフランボワーズ、シャンパン

西明寺栗のポターージュ※、舌平目・帆立のパロティヌ※、季節のサラダ*11※、りんごヨーグルトムース※、シャンパン ※はソフト食

西明寺栗のポターージュ※、舌平目帆立の2食ソース、トマトのサラダ、ヨーグルトプリン ※は嚥下食

患者さんからのコメント

- ・ホテルみたいなお食事。病院でこんな食事が食べられるとは思わなかった。
- ・もっと食べたい。おかわりしたい。
- ・記念写真を撮られて笑顔で食べていらっしゃいました。

2012.1.1 正月メニュー 【初台】

高山調理師より

「いち早い竹の成長と患者様の願いが早く叶えられますようにとの思いでお造りの大根妻を竹に見立てて光琳盛りとさせていただきます。」



朝 常食

龍雲の椀、祝い肴、香の物

加藤栄養士より

「常食の御節とそっくりに仕上げました。この食事でお正月気分を存分に味わって頂けたら幸いです。」



朝 ソフト食

龍雲の椀※、祝い肴※
※はソフト食

廣岡栄養士より

「行事食だからこそ普段使用しない食材(鴨肉)を使用しました。正月らしさを味わって頂けるように彩りや味にも工夫しました。」



朝 嚥下食

龍雲の椀※、鴨肉の竜眼巻き※、アスパラ(青じそ)、梅雪ゼリー ※は嚥下食



タ 常食

赤飯(ごま塩)、祝彩、御雑煮、光琳盛り、お屠蘇



タ ソフト食

祝彩※、御雑煮※、紅梅盛り※、お屠蘇 ※はソフト食



昼 嚥下食

祝彩※、柿なます、金柑ゼリー ※は嚥下食

患者さんからのコメント

- (常食) ……………「刺身が良かった!」という声が圧倒的でした。普段でない分嬉しかったとおっしゃっていました。女性には御重と雑煮椀が大人気で、見た目の綺麗さにも感動していました。梅の飾りをうれしそうに持ち帰る方もいました。
- (ソフト食) ……………「食べたわよ。いっぱい食べてお腹いっぱい。」ととても喜んでいました。
- (嚥下食) ……………普段はなかなか摂取がすすまず拒否の時もある方ですが、今日は一つ一つどれが食べたいかご自身で選び、主菜全量摂取でした。「おいしい」との声を何度も聞かれました。

2012.1.1 正月メニュー(夕食) 【船橋】

東海林調理師より

「お正月らしく晴れの日を感じていただけるよう今年の干支『辰』を『鱸』の龍田焼きで表現するなど、味だけではなく目でも楽しめる料理を心を込めて作りました。」



御雑煮/白味噌仕立て、御節オードブル2012、鰯と鯛の御造り、お屠蘇

濱栄養士より

「味と形態だけではなく形や色彩のしっかりとした見た目にも美しい料理を心がけました。御節料理を召し上がることで、入院生活の中でもお正月のはれの日、節目を感じて頂きたいという思いで取り組みました。」



御雑煮/白味噌仕立て※、御節オードブル2012※、お屠蘇 ※はソフト食

管栄養士より

「嚥下食②でもペーストだけではなく、安全で形のあるものを提供し、食感に変化をもたせました。伊達巻を作る際バーナーで焼き目をつけ、見た目と味で伊達巻と分かるように工夫しました。」



御雑煮/白味噌仕立て※、御節オードブル2012、ほたて紅梅蒸し、フルーツ/苺※、杏酒ゼリー ※は嚥下食

患者さんからのコメント

- ・ 家にいるより豪華な御節を食われて、ここでお正月を過ごせてよかったです。
 - ・ どれから食べてよいのか悩む、きれいに盛り付けられていて食べるのが勿体ない。
 - ・ こんな食べていいのですか!?と感動の声。
- 食事中に泣いていた患者さん……「この御雑煮、白味噌仕立てで昔の小さい頃の懐かしい味だったから…」と感動されていました。

渋谷区介護なんでも相談フェスティバルに参加して

一般向けに介護保険サービスの啓蒙や相談を行うことを目的に、渋谷区在宅福祉サービス事業者協議会が主催した“第1回介護なんでも相談フェスティバル”が平成23年6月11日に渋谷区美竹の丘で開かれました。当日は、早朝よりあいにくの雨天であり、思ったほど来場者がいませんでしたが、充実した一日となりました。

参加事業所は、計20にも及び、地域包括支援センター・介護支援事業所・訪問看護・デイサービス・訪問入浴サービス・福祉用具事業所など、介護保険に関わるほぼ全てのサービスが一堂に会することとなりました。当院からも、訪問リハビリ部門として参加しました。

各事業所がそれぞれブースを構え、サービス相談や展示・デモンストレーション等を行うことで、区民と事業所、事業所間の交流も図ることができました。



写真① 訪問入浴のデモンストレーション

当方のブースには、体験・展示・相談の3本柱でブースを開くこととしました。

【体験】

オオタ商会に協力を頂き、3モーター式介護用ベッド(L字手すり含む)・車椅子(モジュラー型普通車椅子・リクライニング式車椅子)・トランスファーボード・フレックスボード・移乗ベルト・スライディングシートを準備しました。

体験では、重度の片麻痺患者を想定し、上記道具を利用しながら、数通りの起居動作やベッド・車椅子間の移乗動作をデモンストレーションしました。①マンパワーのみ ②トランスファーボードを使用し1人介助 ③フレックスボードを利用し2人介助で実施する方法を行ないました。また適宜、皆様より質問を受けつつ、患者役の設定を変えながら指導・伝達をしました。

【展示】

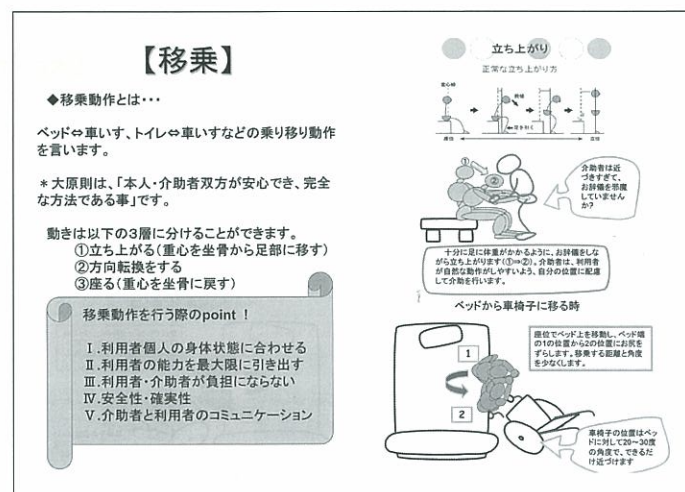
訪問リハビリとは何かや自宅ですぐにできる環境調整の一例をリーフレットや資料として展示しました。また、上記の体験に際して、起居動作／移乗動作のポイント・食事の前の準備体操や発声練習などのパンフレットを展示・配布しました。

【相談】

一般の方よりも、他事業所の方(ヘルパーさん)から多く質問を受けました。一例を挙げると、重介助の利用者様の移乗方法や起居動作の介助方法、嚥下障害のある人への食事の食べさせ方や食事形態について、頸部が過伸展する方の車椅子の選び方などでした。



写真② 移乗動作のデモンストレーション



写真③ パンフレットの一例

このフェスティバルを通して、利用者様のニーズや必要性について再度考える機会が持てました。また、地域の各介護サービス事業所とのFace to Faceでの関係作りや連帯を図ることができました。

一方で、デモンストレーションの時間が短かったことや、より詳しく・しっかりと実技を伝達・紹介することができなかったことも反省点と挙がりました。

我々訪問リハビリチームは、今後もこのような機会があれば継続して参加して行きたいと考えています。

