

2019年春季研修会 グループディスカッション ～グループ②まとめ～

【症例】

82歳男性 脳梗塞、狭心症 体重60kg→57kg (6か月で3kg)

家族構成：妻、娘 4月 娘のみに軟菜食 きざみあんかけとろみで栄養相談実施

【グループディスカッションA】：症例に対して「どんな栄養指導をするか」

① どのような情報がほしいか

- ・実際の調理者
- ・奥さんは認知症があるのか
- ・自力摂取か介助で摂取か
- ・身体活動レベル
- ・麻痺の有無、健側
- ・本人の認知機能
- ・活動量
- ・何からくる嚥下障害なのか
- ・現在の食事摂取量、食事内容
- ・家族は病院食をみているか
- ・本人の既往歴をもう少し知りたい
- ・血液データ
- ・STの介入はあるか

② 指導内容

- ・介護力によっては、サービスを検討し、サービス業者にも指導
- ・食形態を多職種と検討する（きざみではなく、ムースかミキサー食の方がよいのでは？）
- ・ユニバーサルデザインフードの活用をすすめる
- ・食べ方、一口量、交互嚥下
- ・食べる量（30分くらいで食べられる量、疲れない量+補食：エネルギー量を満たす）
- ・本人の嗜好に合わせた補食（プリンや水羊羹、エネルギーアップのゼリー）
- ・水分のとろみの濃度、水分量（脱水予防）
- ・調理方法、献立例、避ける食材
- ・実際の食事（きざみ食）をみてもらう
- ・市販品のサンプルを渡して試してもらう
- ・食べやすい食品紹介（豆腐）
- ・宅配弁当の紹介
- ・環境（TV、足の台、クッション）、姿勢、自助具

【グループディスカッションB】

「嚥下調整食の準備の指導の実際」

グループ②「コード3の調理指導」

○調理器具を買ってもらうか？活用して欲しい自宅の調理器具は？

- ・ミキサー、ハンドブレンダーを買ってもらう
- ・マッシャー、すりおろし器、すり鉢、裏ごし器、圧力鍋、包丁、はさみ、やわらかく煮てフォーク・スプーンでつぶす、電子レンジのスチーム機能

○どんな肉料理を指導しているか？

- ・圧力鍋 鶏肉：繊維を切るようにそぎ切り
豚肉；挽肉あんかけ
- ・ハンバーグなどつぶしてあんかけ、クリーム煮
- ・バラ肉
- ・ハム等細かくしてポテトサラダなどでまとめる
- ・既製品つなぎの入っているもの
- ・つなぎ（豆腐、はんぺん、長芋・玉ねぎすりおろし）を入れて混ぜる
- ・親指と薬指でつぶせる固さにする

○どんな魚料理を指導しているか？

- ・煮魚（圧力鍋） はしで簡単に切れるやわらかさになるまで加熱する
- ・焼き魚→野菜あんかけ
- ・揚げ物→揚げ煮
- ・ねぎとろ、脂ののった魚（サーモン>ます）、甘エビたたき、山かけ
- ・あんかけ、ほぐす、缶詰（骨い注意）
- ・すり身、クリーム煮、あんかけ

○市販品（嚥下食・介護食以外でも）購入について指導の工夫

- ・卵豆腐、だし巻卵、ごま豆腐、茶わん蒸し（具に注意）、餃子・焼売など中身の柔らかいもの、
- ・プリン、ヨーグルト、水羊羹、うどん（やわらかく煮る、とろみつける）
- ・ユニバーサルデザインフード紹介（コードをみて選んでもらう、サンプルを渡す）、市販のやわらか食

○低栄養予防の工夫

- ・食事バランスの説明、プロテインパウダー、経済的余裕があれば粉飴、油脂類の活用（MCTパウダー・マヨネーズ、バター）、主食に偏らないようにおかず先に食べてもらう。
- ・デザートなど利用（生クリーム、アイスクリーム）、お粥に卵や野菜を入れて雑炊、手ばかりで1食分の量、補食、楽しくおいしく食べられる雰囲気、好みのもの