

地域を支える 在宅栄養専門管理栄養士

認定ケア・ステーションeatcoco
地域栄養サポート自由が丘

米山久美子様



認定在宅訪問管理栄養士。在宅栄養専門管理栄養士。給食管理を経て、高齢者施設、病院や企業での栄養食事指導、特定保健指導を経験。その後フリーランスとなり、地域栄養サポート自由が丘にて訪問管理栄養士として活動。2018年8月「認定ケア・ステーションeatcoco(イットコ)」を設立。



「在宅栄養専門管理栄養士」は自宅にて医療や介護のケアを受ける人やその家族に対し、病状や栄養状態に合った栄養や食事のとり方の指導を行う管理栄養士のことであり、病状に対する幅広い知識や経験と共に、医師や介護士などの他の職種や、介護をしている家族と円滑にコミュニケーションをとる力も必要とされる。在宅栄養専門管理栄養士の米山さんは居宅療養管理指導所「地域栄養サポート自由が丘」を拠点として世田谷区を中心に訪問し、在宅療養を栄養面から支える活動の他に、認定ケア・ステーションeatcocoの代表として地域におけ

る栄養支援や訪問栄養食事指導の実践を目指す次世代の育成にも力を入れている。今回はそんな米山さんの取組みについて伺った。

心から安心しておいしいものを楽しむ喜びを

「本人が食べたいものを安心して食べる。その手助けをするのが私たちの仕事です。」と、米山さんは言う。糖尿病、腎臓病などの慢性疾患、認知症、摂食嚥下障害などがあり、それらを併せ持っているケースも多い。当然、食事や栄養の管理が困難となり、「食べたいものを食べる」ということを諦めてしまう人もいる。「採血データやフィジカルアセスメントを通し、本人が食べたいものが一つでも多く食べられるように、根拠を説明した上で『だから、これは食べて大丈夫！』と、提案をするように心がけています。『本当に食べても大丈夫？』という不安な気持ちを抱えたまま食べるのではおいしさが全く違いますから。」そう語る米山さんは、栄養管理しながら本人の気持ちに寄り添った提案をすること

が大切だと言う。「最初はベッド上で舌で崩せる硬さのものが食べることができなかったのに、体力がつくことで今はご自身で食卓まで歩いて好きな料理を食べられるようになった方もいますよ。ご家族と相談し、ご本人の好きなお店のポタージュやグラタンなどからスタートし、身体の栄養状態を高めながら普通の食事に近づけていきました。」

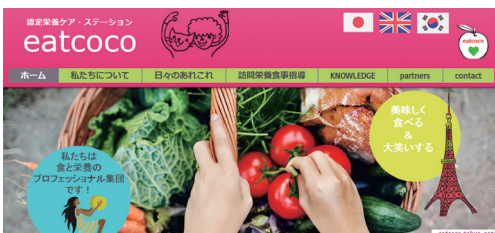
主役は本人とその家族

米山さんが訪問の際に最も力を入れていることは、「セルフケアができるようになること」である。本人や家族が自分自身で何を食べれば良いのかわかること。教えられたことを実際にやってみてできるようにすることが最も大切だと言う。「自分たちの力できちんと食事をとるために必要なのは『これを食べなさい』という指導ではなく、在宅療養者の状態を理解し、本人に合った料理の仕方や、人によっては栄養成分表示の見方などもアドバイスします。私はあまり手を出さず、買物や調理に携わる人の力がつくように傍で見ている必要に

応じてアドバイスをするようにしています。そのうち、適当な商品を選べるようになったご家族から『こんなにいいものがあつたよ！』と逆に教えて頂くことも多いです。」と、米山さんは笑う。「また、進行性の病気の方や認知症の方など、火を使う調理が危険と判断した際には、火を使わない調理機器の紹介やレシピなども提案します。食や栄養に関すること全般に気を配っていますよ！」と米山さんはほほ笑む。

地域の中の栄養科として

「私が代表を務めるeatcocoでは、地域の行政や医療機関、企業などとタイアップして栄養や食に関わる活動を行っています。その一環で、主に独居の方を対象にした『旬のものをみんなで美味しく食べる会』という食事を定期的に開催しているのですが、皆で食べることが楽しくて、参加することを目標にリハビリを頑張った方もいますし、栄養状態が改善した方もいて、*フレイルの重症化予防の一つにもなっているかなと思っています。』そう語る米山さんは、地域の繋がりの重要性を強調する。



公益社団法人日本栄養士会
認定ケア・ステーションeatcoco
HP: <https://www.eatcoco.tokyo/>
地域栄養サポート自由が丘
東京都世田谷区奥沢 5-20-1 電話 070-6639-1640

「eatcocoでの地域活動を通じて、地域に管理栄養士がいることを知って頂く機会になりますし、また訪問栄養食事指導を知って頂くきっかけになることもあり、地域での栄養支援から訪問栄養食事指導の依頼に繋がることもあります。地域にも、在宅の現場にも管理栄養士がいるのが当たりまえ。そんな風に地域に溶け込んで、訪問も広がっていくように色々と挑戦していきたいですね。」

*加齢により筋力や認知機能、社会との繋がりが低下した状態。