

スミセイさわやか介護セミナー



望ましい介護の在り方について2人が講演したセミナー

「すこやかな老後と、明るい介護にむけて…」をテーマにした「スミセイさわやか介護セミナー」がこのほど山形県山交ビルで開かれた。山形新聞社と住友生命福祉文化センター主催し、県と山形市、県医師会、県社会福祉協議会、県介護支援専門員協会、県社会福祉士会、県介護士会が後援、住友生命保険相互会社山形支社が協賛したセミナーでは、介護ジャーナリストの小山朝子さんが「通じて見えるもの」、一般社団法人ゆにしま事業統括の秋葉恵理さんが「介護する人、される人、人は元気になる」のテーマでそれぞれ講演した。

「介護する人、される人、『食』で人は元気になる」

65歳以上の方の5人に1人は、食べたり飲んだりがしにくくなるといわれており、大変身近な問題です。認知症への関心がとても高まっていますが、実は認知症よりも「食べたり飲んだりしにくくなる障がい」の方が発症する確率が高いといわれています。

「皆さんは、今日が人生最後の日だとしたら何を食べていたですか？」大抵の人は好きなものを食べたいと思うでしょう。ところが、最近、食べたり飲んだりするのが難しくなるといっている人が増えているので、その状況と対処法についてお話しします。

認知症よりも…

発症率高い「食べたり飲んだりしにくくなる障がい」

ちょっとした工夫で 本人も家族も笑顔



秋葉恵理さん

食をやすく工夫しようとは、逆細かく刻んだりすると、逆に頬の裏側や入れ歯の間に食べ物が散らばり、気管に入ってしまう危険性も。例えば、きざみフレークよりも、形があり軟らかく調理した切り身のほうが食べやすく、ネギやワカメといったみそ汁の具、高野豆腐のように入ると入れると汁が

刻み食の弊害

実際に、食事させることを負担に感じている家庭も少なくありません。「一食に3時間かかる」という家庭もあり、そうすると二日9時間も食事に時間をかけていることになり、食べたいという思いから大声で怒鳴ってしまったり、ご飯が食べられないというだけで病院に行けず、誰にも相談できずに悩んでいる人、自分の介護の仕方を責めてしまっている人もいます。私たちは介護する家族がづらい思いをし、介護のために自分の人生を犠牲にすることのないよう、家族へのサポートを行っています。

楽しい時間を

介護は、一緒に食事をしながら家族と過ごす時間が大切。食事を作ることに張り過ぎてしまっている人、きつい言葉をかけてしまっている人、おもしろいと感じることはできません。家族が気持ちに余裕を持ちながら接していけるよう、私たちは「食べたり飲んだりしにくくなる障がい」をお伝えしています。高齢者は突然食べられなくなる状況が起きてしまう場合があるので、元氣なうちから対応策を知っておいていただきたいです。