

## 嚥下調整食クッキング DVD 作成にあたって

医療法人共栄会 名手病院 口腔・嚥下チーム

山根木智香子（管理栄養士）井道達子 田代友紀 福田朱里  
東純代 稲垣伊津穂 池田宜史

### 【はじめに】

日本は高齢化が急速に進み、65歳以上の人口は、現在3千万人を超え、国民の約4人に1人が高齢者となっている。このような状況の中、団塊の世代が75歳以上となる2025年（令和6年）以降は、国民の医療や介護の需要が、さらに増加することが見込まれている。厚生労働省は、「高齢者の尊厳保持等を目的として、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができる」よう、地域の包括的な支援・サービス提供体制である、地域包括ケアシステムの構築を推進している。

内閣府が行った高齢社会に関する意識調査（平成28年）によると、自宅で家族中心に介護を受けたいという回答が19%、自宅で家族とサービスを利用して介護を受けたいが17%、家族に依存せずサービスを利用して自宅で介護を受けたいが37%と、全体で70%以上の国民が「自宅で介護を受けたい」と回答しており（図1）、疾患や障害を持っていても、住み慣れた地域での療養を望むひとは少なくない。

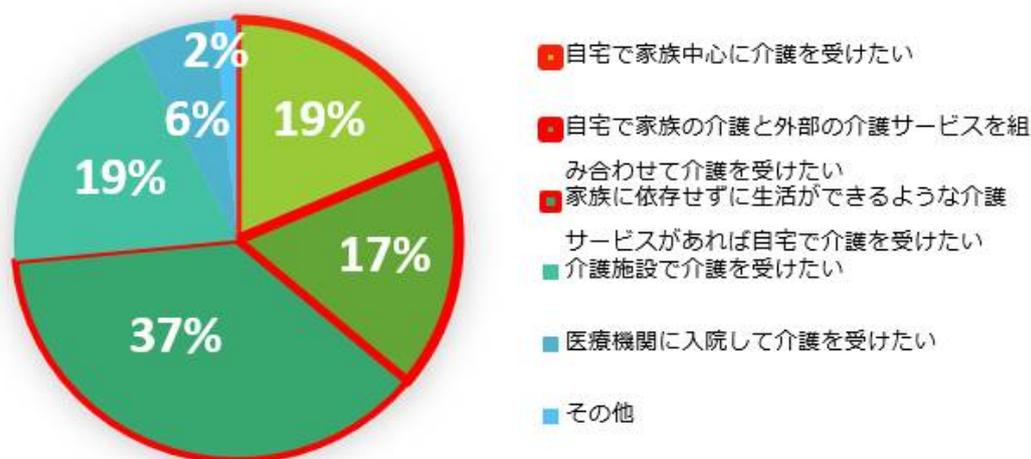


図1.高齢社会に関する意識調査結果（平成28年）

在宅で高齢者が療養を行う中で、重要となってくるものの中に日々の食事がある。加齢や疾患の影響で、嚥下能力が低下し、安全に食事をとるためには嚥下調整食が必要となるケースも多い。その場合、宅配サービスや市販の商品を利用する方法もあるが、嚥下調整食を患者家族、ヘルパーが作る機会も多くなっており、在宅で嚥下調整食を作ることに不安を感じる介護者が多い現状がある。

## 【目的】

那賀圏域では、平成 23 年「医療と介護の連携推進協議会」が発足し、当院管理栄養士も栄養チームとして活動を続けてきた。平成 29 年 12 月に行われた摂食嚥下に関する多職種との連携強化の研修会でのグループワークにおいて、ケアマネージャーや事業所の方から「嚥下食の作り方がわからない」「水分のとりみの具合がわかりにくい」との声を現場で聞くことが多いとの意見があった。また、当院から在宅へ退院する方の家族からも在宅での嚥下食に対する不安の声を聞くことが多かった。高齢者が在宅で療養するうえで、食事は栄養を取り入れるだけでなく、味を楽しむ、食事の場面を通じてコミュニケーションを楽しむなど生活においてとても大きな意味のあるものである。高齢者の増加に伴って、在宅での嚥下調整食の必要性は高くなっている。そこで、嚥下調整食についての知識向上や意識付けのために、当院の口腔・嚥下チームで嚥下調整食クッキング DVD および冊子を製作したので報告する。

## 【倫理的配慮】

今回の発表における内容は倫理的配慮として医療法人共栄会名手病院の倫理委員会で承認を受けている。実施したアンケートは無記名とした。

## 【方法】

対象は事業所のケアマネージャー、ヘルパー、患者家族とした。製作期間は平成 30 年 3 月～5 月である。方法としては、当院の口腔・嚥下チーム（医師・看護師・言語聴覚士・歯科衛生士・管理栄養士）で話し合い、嚥下調整食のつくり方を映像として見てもらえるよう DVD を作成(写真 1)、DVD の操作が難しい方に向けて冊子(写真 2)を製作した。また、各事業所に DVD・冊子を配布し、アンケートを実施した。

DVD および冊子の内容としては、日本摂食嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類 2013 の嚥下調整食 3 と 4 の作り方、嚥下調整食を作る上での工夫点ができるようポイントも踏まえて製作した。嚥下調整食のメニューは、水分のとりみ（薄い、中間、濃い）、全粥、魚の煮付け、鶏と野菜の煮物、味噌汁、デザートとした。映像は各メニューで形態別に全 10 テーマとし、1 テーマあたり 2～5 分程度である。全体で約 20 分の DVD となっており、字幕・音声付きで、見たいところだけを選択できるようチャプター形式で製作した(写真 3)。冊子は動画の写真を用いて製作した。平成 30 年の 3 月頃から動画の撮影を開始し、動画編集、冊子の製作を行い、5 月に完成した。



写真 1.DVD



写真 2.冊子



写真 3.DVD の内容(チャプター形式)



写真 4.DVD の内容(水分とろみの比較)



写真 5.DVD の内容(作成の様子)

【結果】

DVD を製作する上で心掛けたことは、誰が見てもわかりやすいもの・実践してもらえるものにする事である。嚥下食のメニューは水分のとろみや全粥、煮物や煮魚など、嚥下障害のある高齢者が食べる機会の多いものを選択した。映像の工夫点は、重要なポイントのところはゆっくりと字幕付きで流れるようにし、その他のところは早送りにすることで、時間として長くなりすぎないように工夫した。高齢の方でも見やすいように、字幕の字は大きく、音声もつけることで字が見えにくい方にも理解してもらいやすく製作した。また、チャプター形式にしたことで DVD 全体の内容が把握しやすく、見たいところを選べるようにすることで、作り方の指導を行う際にも必要なところだけを見せることができるものとした。

平成 30 年 6 月に当院で行われた「歯と口の健康週間」において、外来患者、患者家族を対象に嚥下調整食クッキング DVD の視聴(写真 6)および、実際にその作り方で作成した嚥下調整食の試食を行った。実際に視聴した方からは「わかりやすい」と好評価が得られた。

また、DVD・冊子と共にアンケートを各事業所に全 50 部配付した。アンケート内容は DVD を視聴した感想、良かった点、問題点や改善点、こんな内容の DVD があれば良い、などとした。



写真 6.DVD 視聴の様子

### 【考察】

入院患者の食事指導の際に DVD を視聴した患者家族から、「DVD を見たことで食事に取り入れ易くなった」、「嚥下食がどういうものか実際に見ることで知ることができた」という意見もいただき、活用しやすく作成できたのではないかと考える。冊子も必要なところを抜粋して渡すことができるため、指導の際に使用しやすい媒体となった。

また、今回嚥下調整食 DVD を製作することで、嚥下調整食の作成方法のポイントを再確認することができた。当院は委託会社が給食業務を行うため、病院栄養士は日常的に嚥下食を作る機会がない。そのため、嚥下食を実際に作ったことで、食材に対する加水量や増粘剤の量の把握、ミキサーのかけ方の工夫点などを再確認することができ、嚥下食の指導の際にも活かせると考える。

### 【今後の課題】

在宅で介護をするうえで、介護者の不安や負担は大きいものである。毎日の食事で嚥下調整食を作ってほしいと言われ、「本当に作れるか」、「どういったものを作れば良いのか」と不安を感じるご家族、介護関係者の方々の手助けに今回製作した DVD および冊子がなれば幸いである。今後は、入院患者・外来患者に食事指導をする際の媒体として、嚥下食クッキング DVD・冊子を活用していければと考えている。また、今回実施したアンケートの結果をもとに改善を加え、第 2 弾の製作も検討していく。

### 参考文献

厚生労働省「高齢社会に関する意識調査」

<<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000137669.html>>