

ふうこうつうれん

vol.04

特集

リハビリテーション栄養

2024 Take Free

こまこま

さく・ちーぼー



作者紹介

おおた ちえみ
太田 千恵美

2021年の1月から
介護福祉士として勤務。
耀光でのひとコマを
趣味のイラストで描く。



Publisher: 耀光リハビリテーション病院
Plan, Edit: 耀光リハビリテーション病院広報委員会
梅本真実
Design: 近藤さつき
Photo: Cafuné Yuka Nakamura



社会医療法人財団 白十字会
耀光リハビリテーション病院

ふうこうつうれん

耀光リハビリテーション病院広報誌
2024年6月発行 vol.04

社会医療法人財団白十字会 耀光リハビリテーション病院
〒857-0022 佐世保市山手町855-1
TEL: 0956-25-3210
E-mail: ykh-renkei@hakujuujikai.co.jp ホームページ: <http://www.hakujuujikai.or.jp/yohkoh/>
【お問い合わせ】
耀光リハビリテーション病院 地域医療連携部
[受付] 月～金 AM9:00-PM17:00



リハビリテーション栄養とは？

リハビリテーション栄養とは
栄養と運動の両面から過不足なく管理することで
互いの効果を高めていく考え方です。



適切な栄養管理のもとでリハビリをすることが
何より大切です。



リハビリさえすれば
体の状態はよくなる？

「リハビリをすれば体の状態はよくなる」と考えられがちですが、いくらリハビリを頑張っても栄養が足りていなければ効果は得られません。

必要な量のたんぱく質や炭水化物・ビタミンなどの栄養素が摂れていない低栄養状態でリハビリを続けると、エネルギーを補充するために筋肉が分解され、筋肉量が減少。頑張っリハビリをしているのに筋肉が増えず痩せてしまうというような状態に陥ってしまいます。



わたしたちのからだは
食べたものでできている

できるだけ体にいいものを
食べるべきだということとは、
何となく分かっている。
でも、今の自分に本当に必要
な栄養素って、なんだろう！



当院では、患者さん一人ひとりの全身
状態を評価し、リハビリの効果を最大
限に得られるための栄養管理をしてい
ます。

○リハビリなどの活動量を加味した
エネルギー摂取量

○嚥下機能に合わせた食事形態

○褥瘡治療に必要な栄養素

など、さまざまな病態に合わせて
日々の食事を提供。

各病棟にいる管理栄養士が、
あなたの体には「**今、これが必要です**」
という視点で、患者さんの回復を
支えています。

チームで実践 リハビリテーション栄養

リハビリでADL(日常生活動作)を向上するという最大の目的を達成するために、リハビリなどの活動量を加味したエネルギー摂取量を設定し、栄養状態をモニタリング。必要な栄養素の摂取が1日3回の食事では難しい場合、食間やリハビリ前後に栄養補助食品を摂って可能な限り必要量を確保します。

1 評価

健康状態、生活機能(心身機能・仕事や地域社会への参加のあり方・仕事や家事での活動状況など)、栄養状態を評価します。

2 ゴール設定

「1か月に体重を2kg増やす」など、目標を段階的に決めます。

3 リハビリテーション栄養介入

栄養管理
基礎代謝量や活動量、傷害係数などを考慮した計算式で、目標達成までの必要エネルギーを求め、食事を提供します。

リハビリ
栄養状態を考慮したリハビリプログラムを組み立てます。

4 モニタリング

定期的な経過を観察し、チームで話し合いながら食事やリハビリの内容を細かく調整していきます。

1~4の

サイクルをくりかえす



1 リハビリテーション栄養 介入例 ※架空の症例をもとにしています。

Aさん 70代女性
身長 154cm / 体重 54kg / B^{※1}M^{※2} 23.2
高血圧性脳出血

右顔面・舌下神経麻痺あり
B^{※1}M^{※2}は標準だが、筋力低下
経鼻経管で栄養摂取
失語あり。単語でのやりとり可

2 〇からの食事を徐々に増やし、一日の栄養量を確保できた上で、経鼻経管栄養を中止する。

3 リハビリテーション栄養介入

START

- エネルギー1200kcalで調整
- 経口摂取訓練
・口の中をきれいにする
・顔や唾液腺のマッサージ
・舌の運動

1 week

- ① 口からの食事を検討
- ② 星のみ食事開始 (全粥・やわらか食)
- ③ 歩行訓練

1 month

- ④ 活動量が増え、体重が2kg減
- ⑤ 一日1500kcalに
- ⑥ 食事に栄養補助食品を追加

2 month

- ⑦ 昼食を完食できるように
- ⑧ 鼻のチューブを抜き、3食食べられることを目指す
- ⑨ 脱水を防ぐため、食事以外で800ml以上水を飲む必要あり
- ⑩ リハビリ時、水分補給を促す

3 month

- ⑪ チューブを抜き、3食食べられるように
- ⑫ エネルギーOK、補助食品中止
- ⑬ 新しい義歯作製
- ⑭ 嚥下機能に合わせた食事形態の評価

4 month

- ⑮ 活動量が増え、体重が1kg減
- ⑯ 一日1700kcalへ
- ⑰ タンパク質の多い補助食品200kcalを
- ⑱ リハビリ後に摂る
- ⑲ 自助具を使い、食事の自力摂取を検討
- ⑳ 階段昇降訓練スタート

5 month

- ㉑ 自宅退院に向けた支援
- ㉒ 脳出血の再発防止と本人・家族のニーズに沿った栄養指導
- ㉓ かかりつけ医と連携
- ㉔ 栄養に関する情報を共有
- ㉕ 退院後フォロー
- ㉖ 電話で状況ヒアリング・アドバイス

お粥苦手みたい…
佃煮を追加してみよう
途中から
むせちゃうな…
朝の歩行訓練で疲れて
食べる元気がないのかも
水飲めています
尿もしっかり出ています

※ 1 [体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗] で算出する体格指数
※ 2 鼻の穴からチューブを挿入して胃腸まで通し栄養剤を注入する方法

栄養管理士 理学療法士 看護師
言語聴覚士 作業療法士 歯科衛生士 医師

奥深き
リハ栄養
の世界

「こうすれば体重は増える」など理論上の指標があっても、その通りにいかないのが難しいところ。計画通りに回復する人もいれば、逆に体重が減ってしまう人など百人百様です。モニタリングしながら微調整を繰り返す日々。一人ひとり、本当に違う人間ののだなとしみじみ感じます。

※ 3 身体機能を補助する道具 (P.6 参照)

じじょぐ 自助具あれこれ。—食べる編—

身体機能を補助する道具

ほんの一部を紹介
しまーす

すくいやすい皿



「片手で食べられるって
うれしい」

フチが
高くなり
すくいやすい

底には
滑り止め付き

連結箸



「やっぱりお箸よね」

ピンセットのように連結
少しの力で開閉できる

くるくるグリップ



「抜群の応用力」

スプーンやフォークの柄に
巻きつける
太さが出て持ちやすい
ペンや歯ブラシ
スマホのタッチペンにも◎

ウィル・ワンスプーン(フォーク)



「あなた好みに変幻自在」

持ち手がお湯で柔らかくなり、
水で冷やすと固まる
使う人に合わせて変形させる

曲げ曲げハンドル
スポンジ付スプーン&フォーク



「はずして洗えて衛生的」

首と柄、両方曲がる
手首が動かない方にも◎
角度をどう調整するかが
セラピストの腕の見せどころ

蕎麦はフォークじゃ味気ない...



褥瘡に潜む低栄養

寝返りが打てず体の一部が圧迫される
おむつで蒸れて肌に負担がかかる
痩せて骨が飛び出している

このような要因で床ずれになるイメージ、
ありませんか？
実際は、体の表面的な問題だけではなく、
根底には「低栄養状態」が大きく関わって
います。



助け合って働く栄養素

3食きちんと食べていても、必要な栄養素がバランスよく摂れていなければ
栄養不足の可能性があります。

食べることで体内に取り入れる栄養素は体を動かすエネルギーになり、
筋肉や骨、細胞や皮膚、ホルモンの材料になります。

単体ではうまく機能せず、それぞれ助け合って働く栄養素。

「バランスよく食べることが大切」と言われるのはこのためです。

何事も
バランス
よね〜



頼りにする

栄養補助食品

バランスよく食べるのが大事だと分かって
いても、好き嫌いがあつたり、たくさん食べ
られなかったり・・・日々の食事でさま
ざまな食材を組み合わせるのは、思った以
上に大変です。
当院では、必要に応じて栄養補助食品を活
用し、患者さんに必要な栄養素を補って
います。
入院期間が長い回復期病院。飽きがこない
よう豊富な種類を取り揃えています。

ご家庭でも、無理せず栄養補給
してくださいね。

回復期病院ならではの
豊富なラインナップ



はたらきもん
004

とろみサーバー

- とろみ自動調理機 -

私の頼れる相棒
紹介します！



吉開 久美 (介護士)
ゆっくりと晩酌をするのが好き

一体なんだ、「とろみサーバー」

ボタン一つで飲み物にとろみをつけることができる機械。とろみの濃さは3段階。温かいもの、冷たいものどちらにもとろみがつきます。



コーヒー、お茶、水(お湯)の
3種類から選べるよ



いつでも、どこでも、 カフェタイム

回復期2病棟に設置。

「飲みたいときに自由に飲める」

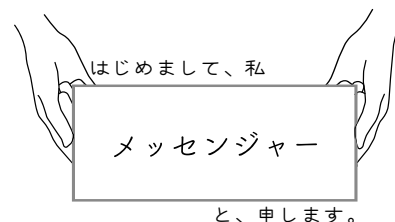
と患者さんに好評です。

病室からサーバーまで歩くのはリハビリにもなり、一石二鳥。

リハビリ前後の水分補給も手軽にできるようになりました。

「飲み込みが難しい方も、好きなものを飲みたい」という思いを手軽に叶えてくれる救世主。リハビリや入浴後、お茶やコーヒーでくつろいでいただいています。

サーバーのおかげで配茶業務がなくなり、ナースコールへの迅速な対応など、患者さんとじっくり向き合える時間が増えました。



はじめまして、私

メッセンジャー

と、申します。



ようこう病院内で活躍する
ありとあらゆる職種を調べ、
集めることを生きがいとしている。
佐世保出身。
特技：人の名前をおぼえること

全スタッフの分身。
台車に載るものなら
なんでも運びます。



おしえてくれた人
おおつか けいこ
大塚 啓子

1992年入職。
ケアスタッフを経てメッセンジャーへ。
休日は大好きな温泉でリフレッシュ。
ハウステンボスに詳しい。

「メッセンジャー」って、何ですか？

各職員の代わりに院内を駆けまわり、病棟に必要なものを届けたり、不要物を回収したり、各部署間の書類・物品を届けたりする人です。院内に一人しかいません。

どんなお仕事？

6病棟を巡回し、薬局から病棟へ薬や点滴などを届けたり、検体(尿や血液)を検査室へ届けたり、業者から納入される物品を仕分けて病棟へ運んだりしています。途中でコピーなどいろいろな仕事を頼まれるので、各病棟を何度も往復します。

働くうえで心掛けていることはなんですか？

ただものを運ぶだけの仕事でなく、主に3つのことを心掛けています。

- 1 頼まれたものを相手に渡すときに自分で説明しながら確実に渡せるよう、何のための書類や薬なのか内容を把握すること。
業者からの物品納品の時間、佐世保中央病院(同法人)からの連絡便をのせたマイクロバスの時刻表も頭に入れてあります。
- 2 優先順位を考えて動くこと。
今何をすれば、患者さんやスタッフは助かるだろうかを考え、やるべきことを判断しています。ケアスタッフや医療事務の経験を存分に生かしています。
- 3 不潔と清潔の区別をしっかりとつけること。



いつもありがとうございます

少しの心掛けで皆が気持ちよく仕事ができるように。

「全ての人の助けマン」として、今日も院内を走り回ります。

シゴトビト

言語聴覚士という生き方

たなか
田中
綾あや

1984年生まれ。熊本県水俣市出身。
四年制の専門学校を卒業後、2008年に入職。
三児の母。仕事に子育て、推し活すべてに全力投球。

取材・文 梅本真実
写真 中村友香

言語聴覚士

脳卒中後の失語症など言葉によるコミュニケーションに問題がある人に、機能回復の訓練や対処法を獲得するために支援する専門職。
摂食・嚥下の問題にも対応。「話す・聞く・食べる」のスペシャリスト。

「言語聴覚士でいるときは、

何より自分らしくいられる」

生き生きしているという形容がぴったりな田中さんに、「天職」を生きている日々の思いを聞いた。

私になるしかない

実家は小、中学校のすぐ隣。運動会の打ち上げや祭りで大勢の人が集まる家だった。三味線や歌を披露する「名物祖母」を筆頭に多くの大人たちに採まれ、活発で人前に立つことが大好きな子に育った。

生徒会長やソフトボールのウグイス嬢で活躍した高校時代、病気の後遺症で話せなくなる人がいること、言語機能を取り戻す手助けをする言語聴覚士（以下ST）が足りない現状を市報の記事で知った。

同じ頃、脳卒中中で倒れた祖母に構音障害※1が現れた。言いたいことを伝えられずぼろぼろと悔し涙を流す祖母の姿に、強い衝撃を受けた。「私がSTになるしかない」と決意し、一直線にSTの道へ進んだ。

飽きる暇がない

知識や技術が更新され続ける医療の世界。15年が過ぎた今も疑問は尽きず、飽きる暇がないという。

「何事も突き詰めて考えるのが好き」と、取材に答えながら広げた書籍には付箋がびっしり。知識を患者に還元し、変化や効果に刺激をもらう日々。「家庭で煮詰まっても、患者と接するうちに気持ちが解けている。楽しいばかり」と目尻を下げる。

※1 脳卒中など、発音に関わる動きをコントロールしている神経の病気が原因で起こる発音障害。

やりとりは全て「言葉」から始まる

病状や治療、リハビリの説明など全てのやりとりは「言葉」から始まる。

STが患者の言語機能を詳しく評価する間にも、棟生活は始まっている。同じ説明でも▽短く区切る▽書面を組み合わせる▽写真を添える―など伝わりやすい方法は人（病気のタイプ）によって違うため、早い段階で患者の特性を共有するよう心掛けている。

医師からの説明がよく分からなくても、質問しない患者は多い。「この人になら相談してみようかな」と思ってもらえるよう、持ち前の想像力をフル稼働させ患者と向き合う。

伝える方法は何でもいい

若い頃は、患者の言語機能をいかに改善させるかに注力していた。患者と社会を繋ぐ橋渡し役というSTの本質に気づいた今、意思伝達手段が遮断された人の思いを伝えられる方法を探し求めることが、何より大切だと感じる。伝える方法は言葉でなくてもいい。実用的な伝達手段を獲得するために、できることは何でもする。使えるものは何でも使う。その思いは、誰にも負けない。

「私、出番ですか」

異なる専門性を持つ多職種が同じゴールに向かい、一つになった先に患者の回復がある。多職種協働をうまくコーディネートできるようになることが、一番の目標だ。

医師と看護師の間など何かと巻き込まれるタイプだと思っていたが、自分から巻き込まれに行っているなと最近気がついた。「あ、呼ばれているな。私、出番ですか、みたいな」と笑う田中さん。皆に頼られるコーディネーターになる日はきつと、そう遠くはない。

最後に、田中さんにとって
言語聴覚士とは何かと尋ねた。

「人と人、人と社会など、あらゆるもの
同士を繋ぐ役割を持つ仕事です」



「自分を認める」奥深さ

「人と比べて落ち込む」という悩みをよく聞きます。その感情は一体どこからやってくるのでしょうか。

そのカギは「自己肯定感」にあります。これはよく耳にする言葉ですが、研究者によって定義が微妙に異なります。「自分を肯定する」というのは、「他人と比べて優越感を持ったり、自分を評価したりすること」とは少し違います。

自分を肯定するとは、あるがまま・ありのままの自分を認めるということです。他人と比較すると、ありのままの自分を認めることからは遠ざかってしまいます。

あるがまま・ありのままの自分ってなんでしょう。辞書には次のように書かれています。

あるがまま 〓 今ある状態、そのまま

ありのまま 〓 実際にある状態、偽らない状態

（Goog 辞書参照）

自分自身についてマイナス（嫌い）に感じているところは、他人と比べてしまいやすい傾向にあり

ます。そこを変えようと努力するのは素晴らしいことですが、「誰か」を基準にして自分を評価していないでしょうか。

あるがまま・ありのままの自分を認めるとは、自分のすべてを受け入れるということ。変わろうとする自分はもちろん、嫌いな部分も含めて自分自身。「どんな自分もすべて私」だと感じることが大切なのです。

人は、自分の中に「弱さ」があるとき、行動することとそれをカバーしようとしがちです。そして、こうあるべき、こうしなければならぬという考えに囚われやすくなります。

「（あの人と比べて）私は話し下手だ」「（あの人はこうだけど）私はすぐ、くよくよしてしまふ」など、無意識に「他人」を基準にして考えてしまうことは誰しも心当たりがあるのでは。そして、話し下手だから、上手になろうと練習する（〓行動で補う）。話し上手であるべきだという考えが頭から離れなくなってしまう。このとき、「練習して（〓行動で補う）上手になった自分」だけを認めてしまうと、「話し下手な自分（〓個性）」は否定したままになってしまいます。本来の自分はいつまで経っても

認めてあげることができません。

話し下手でも、すぐにくよくよしてしまってもいいんです。それも〓自分です。

自分にはいいところも悪いところもあるし、他の人にもいいところと悪いところがある。どうにかできることもあるし、どうにもできないこともある。それぞれ「悪いところ」や「できないところ」があるけれど、いいところもあるのだから、切り捨てないで、そういう自分や他人を大事にしていこう、ということの良いのではないだろうか。

とある日。

院内の日常

コーヒーのいい香りが
病棟内に漂う

どれにしようかな

童心に帰ったように
大人たちがはしゃぐ

あと一個ちようだい
皿までなめちゃったよ

そこにいる人はみな
思わず笑う



ようこうカフェ
月2回
ケーキとコーヒーを
ふるまう

いい日に巡り会えたー

日頃の行いがよかけんね



「これ、ぜんぶ」

食欲がなくても
サッパリ食べやすい！



鶏むね肉(サラダチキン)の
ラビゴットソースがけ

レシピ監修
管理栄養士 古賀 ゆい

どんなタンパク質源にも合う万能ソース ラビゴットソース

フランス語で"元気が出る"という意味の肉にも魚にも合うソースです。

材料（4人前）※つくりやすい分量

たまねぎ 1/4 個
きゅうり 1/2 本
トマト 1/2 個
オリーブ油 大さじ 3
レモン汁 (or 酢) 小さじ 1
塩こしょう 少々

つくり方

- 1 たまねぎ・きゅうりはみじん切り or 小さく角切りにして、軽く塩をふる
- 2 トマトは 0.5cm~1cm の角切りにする
- 3 たまねぎ・きゅうりの水気をしっかり切る
- 4 ボウルに野菜を入れ、オリーブオイルとレモン汁 (or 酢) を合わせ、塩こしょうで味を整える

MEMO >>>>

白身魚のソテーもおすすめ。刺身にかけてカルパッチョ、豆腐にも◎
パプリカやセロリなど好みの野菜でアレンジしてみてくださいね

院
ザ
in the kitchen
キッチン

テーマ
しっかりと摂ろう
たんぱく質



年齢と共に心身が老い衰えた状態である**フレイル(虚弱)**、筋肉量が減り身体機能が低下する**サルコペニア**。超高齢化社会である現代の「キーマン」となっています。

フレイル予防のために、厚生労働省によると**成人男性で一日60g**、**女性は50g**のたんぱく質摂取が推奨されています。

筋肉をはじめ内臓や皮膚、ホルモンなどの材料となるたんぱく質を取り入れたバランス良い食事を心掛け、いつまでも健やかに過ごしましょう。

「気持ちいい」と自分が感じる程度の適度な運動も、お忘れなく。



推奨されるタンパク質摂取量 60g の目安

(ヘルシーネットワークより引用)

🌅	☀️	🌙
食パン 1 枚 (6枚切り) 5.9g	ごはん軽く 1 杯 (140g) 3.5g	ごはん軽く 1 杯 (140g) 3.5g
卵 1 個 (50g) 6.2g	豚肩ロース肉 3 枚 (70g) 12.8g	鮭 1 切れ (70g) 15.7g
牛乳 1 杯 (150ml) 5.1g	ヨーグルト 1 個 (70g) 2.6g	納豆ミニ 1 パック (30g) 5.0g

※体の大きさや活動量により必要量は異なります
※昼のヨーグルトと夕の納豆を除くと約 50g になります