

## 口腔・栄養・機能訓練を組合わせ 目標・目的ある暮らしの基礎を支える

昨近、リハビリ、口腔、栄養の一体的な取り組みへの関心が高まっている。そこで、それらにレクも加えた4要素を組み合わせたサービスにいち早く取り組んできた昭島市高齢者在宅サービスセンター愛全園（社会福祉法人同胞互助会）を、特に一般的にこれまで後回しにされがちな傾向のあった口腔を切り口に、要素どうしの相互作用や、取り組みの利用者・家族やスタッフへの影響、効果などを紹介する。

取材・文 白取 芳樹

しらとり・よしき 編集者として各種出版物の制作、ライターとして食支援を中心に介護関連の取材・執筆に従事。

### 義歯装着が栄養摂取、 機能訓練の効果を上げた例

全身性エリテマトーデス<sup>\*1</sup>の持病をもつある60代後半の女性は、転倒で腰椎を圧迫骨折して1か月入院。入院前は自宅にすることが多いものの身の回りのことは自立していたが、退院後は身体機能が低下。そこで、退院後10日目からデイ、昭島市高齢者在宅サービスセンター愛全園の週3回の利用を開始した。「最初の頃はぼーっとしてコミュニケーションもなんとか取れているという感じでした」と理学療法士の岡部玲子さん。握力は10kg以下で下肢筋力は、なんとか平行棒内でつかまって歩ける状態。身体機能低下の原因を探

ったところ、栄養摂取が不十分であることも一因で、それは義歯を付けていないことで食べづらいこともあることがわかった。そこで、歯科衛生士と管理栄養士も個別に介入することになった。

その利用者には明確な希望があった。「一人でトイレに行きたい」。そこで、まず食事は同法人が提供する嚥下食「凍結含浸食<sup>\*2</sup>」で提供。「たんぱく質の摂取が特に大切でしたので」と管理栄養士の齊藤綾乃さん。また、歯科受診をしてもらって義歯を作り、装着の練習を歯科医院だけでなく、歯科衛生士の北原真由美さん指導のもとデイでも行った。そのうえで、歩行訓練やレッグプレス、リカベンバイクなどを使っての筋力、持久力トレーニングを実施。

3か月後には、凍結含浸食から一口大にカットした常食が食べられるようになり、握力は10kg、下肢筋力も回復。平行棒につかまらず、つきそいで歩けるぐらいに回復し、トイレに自力でいけるようになった。「ご自分から話しかけてくださるようになり、表情も明るくなりました」と岡部さん。

理学療法士、歯科衛生士、管理栄養士が連携。口からしっかり栄養がとれるようになったことで機能訓練の効果も上がり、希望がかなった。

その中で、法人として最も後発なのは口腔の取り組み。担当するのは非常勤の歯科衛生士、北原真由美さんで、利用者一人ひとりをみたりヒアリングしたりしたうえで、歯式や写真、口腔の状態や問題点などの説明をA4文書1枚にまとめる。みるポイントについては、「歯の異常がないかの経過を追っているの、虫歯が進行していないか、歯がなくなっていないか、痛みがないか、歯周病の進行、腫れているか、出血しているか。また、入れ歯をお使いの場合は、合っているか、不適合がないか、傷がないか、痛みがないか、などです」と北原さんは話す。

基本的に口腔機能向上加算を算定している利用者を優先しつつ、全利用

### お話を聞いた人



丸山和代さん

昭島市高齢者在宅サービスセンター愛全園管理者  
社会福祉法人同胞互助会  
統括施設長・業務執行理事  
社会福祉士



北原真由美さん

昭島市高齢者在宅サービスセンター愛全園  
歯科衛生士



岡部玲子さん

昭島市高齢者在宅サービスセンター愛全園  
理学療法士



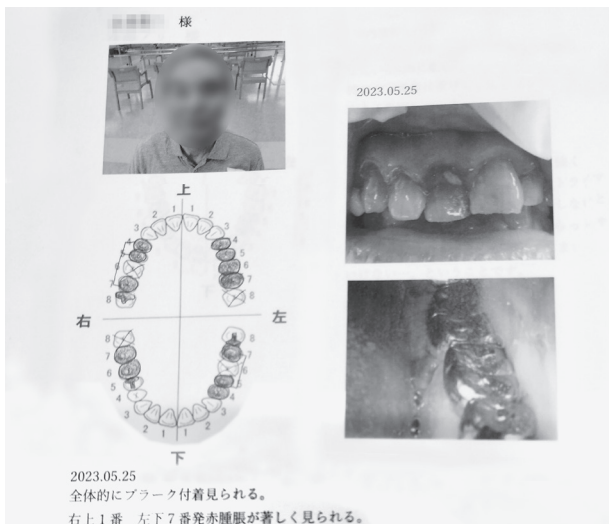
齊藤綾乃さん

昭島市高齢者在宅サービスセンター愛全園  
管理栄養士



國井利幸さん

昭島市高齢者在宅サービスセンター愛全園  
在宅センター課長



歯式と写真などによる「口腔カルテ」（写真は一部抜粋）。北原さん（歯科衛生士）は、「健口だより」も定期的に作って利用者や家族などに配布。例えば歯ブラシの回なら「使用後、しっかり乾燥」など管理方法や、歯間ブラシやフロスにも触れての磨くポイントなどをわかりやすく提示。「利用者さんから『今日ちょっと見てくださーいよ』とお声がけいただいたり、スタッフから『〇〇さん、最近口腔の状態どう?』と聞かれることも増えました」と北原さん。

者を最低3か月に1回みる。それ以外にも必要に応じてみる。1日平均7～8人。

文書は、「各利用者さんの口腔のカルテのようなもので、なるべく専門用語を使わず、誰が見てもわかることを念頭に作成しています」（北原さん）。そして、その文書を利用者や家族、担当ケアマネジャーにも見てもらう。

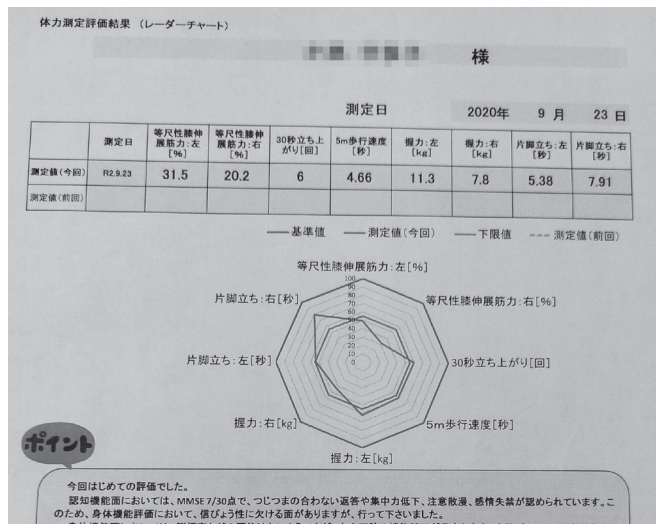
これらの文書は1か月に1～2回デイ全体で行うケース会議でもスタッフに見てもらおう。また、口腔ケアに関するポイントをまとめた文書もまとめて法人のサーバに収納し、誰でもみれるようにした。その結果、「利用者さんの口や歯の状態について聞きにきてくださるスタッフの方が増えました」と北原さん。

「職員一人ひとりの口腔への意識が上がりました。歯科衛生士との連携を取ることで、介護職が学びを深めることにも繋がっています。歯科衛生士にとっても、ご利用者の認知症の程度や疾病などを理解することでケアの方法の明確化につながります。このように、歯科衛生士と介護職との連携は大切です」と施設長の丸山和代さんはいう。

## 口腔、栄養、機能訓練、レク4要素を組合わせた支援

「デイサービスでもっと元気な高齢者を増やしたい」。スーパーバイザー的に定期的にデイなどの施設をみてもらっている理学療法士に、法人の業務執行理事でデイサービス管理者でもある丸山和代さんがそう話したのは2019年のこと。そこから話がふくらんで採用に至ったのが、現在同デイが行っている、①機能訓練、②口腔ケア、③栄養評価、④レクリエーション等生きがい活動、これら4つを組み合わせた利用者一人ひとりへの個別メニューだ。「当時やっているところは見当たりませんが、10年先は当たり前になると思いました」と丸山さん。

機能訓練は、一般の通所介護での個別機能訓練加算算定での必要性も活かし、身体機能やADLなどの状態を全利用者対象にアセスメントし、理学療法士が作成するレーダーチャートで見える化。利用者や家族がみて状態や課題をわかりやすくした。



機能訓練では、体力測定値をレーダーチャートで見える化。また、一般の通所介護では個別機能訓練加算を利用者全員対象に算定しており、3か月に1回アセスメントを実施（認知症対応型通所介護では年1回）。問診で食事内容も把握し、体重も必ず計ってBMIも出し、それらから評価。利用者、家族にも見せる。評価指標も複数提示。例えば歩行速度では「秒速1m以上なので横断歩道を渡る」など、わかりやすく記載している（写真は一部抜粋）。

管理栄養士は、栄養バランスや嚥下状態に合わせた食事提供、講話などを通じた家での食事へのアドバイスも行っているが、2021年からは栄養アセスメント加算の算定を念頭に、他職種との連携による利用者ごとのアセスメントも開始。

そして口腔に関しては、非常勤で歯科衛生士を採用。各利用者の口をチェックして歯式や写真などで口腔の状態をまとめる。その文書は利用者家族や担当ケアマネジャーに渡し、歯科医受診につながることもあるが、文書は実際に歯科医師も活用可能なもの。歯のチェックと文書の作成自体は持ち出しで行っているが、口腔機能向上加算につながる場合もある。算定率は、一般の通所介護30名、認知症対応型36名の定員のうち、前者で約20%、後者では約30%程度。

認知症対応型のほうが高い理由について、北原さんは、「自分で歯を磨けなくなってきたり、入れ歯の管理ができなくなってきたりして、口腔環境が悪化してくることが多いのが認知症の方

ですね。それで、介助者によるケアがより必要になります。通所の方と比べて口腔環境がとて悪い方が多いと思います」と説明する。「やはりご家族の方がいる場合、その協力があるかはとても大きいですね。一緒に口腔ケアをしてくださったり、歯科医院に連れて行ってくださる環境は大切です」。

北原さんは、「健口だより」を作成して、利用者やその家族にも配布している。効果的な歯みがきや、入れ歯の管理のポイント、といった内容。こうした内容をデイの利用者の前で話をすることもある。また、法人のSlackに収納し、スタッフにもみてもらっている。

丸山施設長はこう話す。

「口腔や栄養は後回しになりがちなテーマですが、口をしっかりつくることが大切。そうすることで栄養もしっかりとれるし、機能訓練の効果も上がります。口から入ってくる病気は多いです。そこで先述のように歯科衛生士に情報提供してもらい、スタッフの口腔への意識を高めました。口腔、栄養、機能訓練、レク。4つのニーズは事業計画書にも入れ、スタッフ全員に機会があるご

とに伝えてきており、今では当たり前になってきました」

## 口腔の視点の、機能訓練や栄養摂取への効果

理学療法士の岡部玲子さんは、機能訓練の面からのアプローチ。

データをレーダーチャートにしているのは、利用者や家族が『これくらい良くなった』をひとめでイメージしやすくするため。

「運動だけでなく口腔と栄養と社会参加が本当に大切だな、と常々思っています。運動だけで栄養をとらないと、どんどんやせていってしまうんですね」と岡部さん。「例えば、機能訓練での自転車こぎをしていて、近頃急にこげなくなってきた、とか集中力、認知機能が落ちてきた、など『ちょっとおかしいな』があったら、栄養、口腔の面からも原因を探るために、北原さんや齊藤さんにもアプローチをお願いします」。一般の通所介護では加算算定面の必要性もあり、各利用者宅を3か月に1回訪問。それと管理栄養士による聞き取りから自宅での食事状況の把握にも努める。そこで感じるのは、朝食をとらないで来

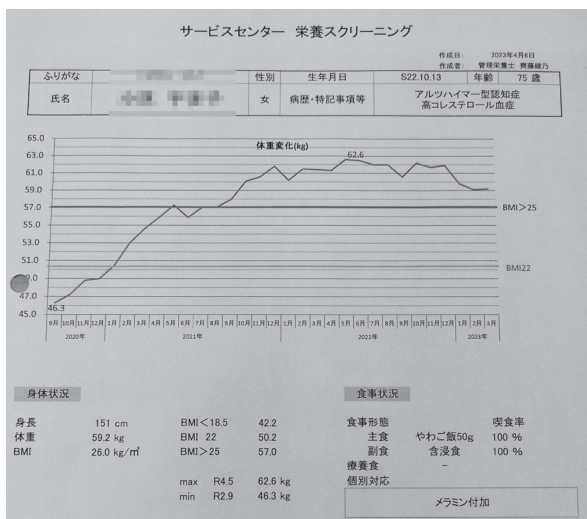
る利用者もいがあること。朝食抜きでいきなり運動だと無理があるので、朝は朝食をとったか確認。とっていない場合は栄養補助食を勧め、飲んでから機能訓練に入るケースもある。

ある失語症で片麻痺のある80代女性。杖で歩けてはいたが、体重が落ちてきた。歯科衛生士に確認すると、虫歯が増えてきていた。失語症で内容

的に利用者から家族への説明が難しかったので、相談員から家族に説明。家で歯がうまく磨けていない実情も把握できた。「北原さん撮影の写真も載せた資料も相談員が持参して説明すると、ご家族は『これは大変』と、すぐに歯科受診されました」と岡部さん。よく食べられるようになり笑顔が増え、レクへの参加も増えたという。

管理栄養士の齊藤さんは、栄養・食事面からアプローチ。あるアルツハイマー型認知症の70代女性は、体重が増えて、BMIも27に。介護する夫の負担も増えてきてしまった。そこで、手すり設置など自宅の改修面での話もするという生活相談員と家庭訪問し、夫に妻の体重やBMIのグラフを見せながら食事内容を聞き取り。糖質が多めでタンパク質摂取量が少ないことがわかり、糖質の多い野菜ジュースではなく煮込み野菜を勧め、食品や調理方法なども伝えた。また、デイでも主食、主菜、副菜の量を調整。その結果、体重増に歯止めがかかった。

また、朝、歯が痛むということで相談員から歯科衛生士に相談のあった80代女性の利用者。ぐらついている歯があり、ふだん食べている一口大の常食では昼食は無理かもしれない、と北原さんから齊藤さんに相談があった。そこで齊藤さんは、法人の厨房に凍結含浸食も1食増やすように依頼。利用者本人はふだんどりの食事を希望したので、まず常食を食べてみた。だが、やはり歯が痛み、食べられない。そこで凍結含浸食の昼食を提供し、食べることができた。食後は歯科衛生士が利用者感想を聞き取り。やはり常食を食べられるようにしたいという希望を持っていたことから、歯科受診など方法を話し合った。



利用者ごとに作成する栄養アセスメントシート(写真は一部抜粋)では、体重の変化をとくにわかりやすく見える化。また、法人では別部署になる認定栄養ケア・ステーション管理栄養士が居宅療養管理指導を行っており、そこにつなげるケースもあるなど、ケースに応じて柔軟に対応する体制を取っている。



左)脚湯。秋田県の玉川温泉の地獄谷の岩の中で堆積される「湯の花」を使った脚の岩盤浴を採用。「これ気持ちいいよ、温まる」「寒い時なんか特にいいよね」と80代女性の利用者どうして会話に花が咲く。「機能訓練後のリラクセスにご好評いただいています」と管理者の丸山さん。

中)レクリエーションも多様なプログラムを用意



機能訓練の機器がある場所には、どんなものでどんな効果が期待できるかをわかりやすく表示している。

デイでは大きく4段階で食事を提供している。①常食、②一口大にカットした常食、③凍結含浸食、④③を流動食にしたもの。「例えば、肉だけ、あるいは菓物だけ凍結含浸食にしたり、肉だけ一口大にしたり、食べられる状況に応じて部分的な変更で対応することもあります。時には胃ろうの方もいて、そうしたケースでも対応しています」と齊藤さんは話す。

「朝食抜きで来られるケースは、一人暮らしの認知症の方や朝始動が遅い方でわりとみられます。またそれまで自宅で十分に栄養をとれていなかった方がデイ利用でようやくしっかりと食べられるようになり、元気が増すケースもあります」。

## 目標を持って生きることやセルフプロデュースを支える

同デイを経営する社会福祉法人同胞互助会は、「快眠、快食、快便、快感」によって「真実の瞬間」を追求する、を法人の理念としている。

したがって口腔・栄養・機能訓練・レクの4つの要素を組み合わせる個別プログラムをプロデュースするというサービスも、「快眠、快食、快便、快感」

の達成というゴールへ行くための方法という位置づけだ。

「高齢になると、なかなか夢というものを持ってなくなる方が多いですね。ですが、生きるうえでの目標、目的をもつことは、そのために頑張るという動機にも、生きがいにもなります」(丸山さん)。

デイでは、利用者にも目標をもってもらうことを大切にしているという。例えば、「ハワイへ行く」「伊勢神宮へ行く」といった大きな楽しみの目標・夢であったり、「一人でトイレに行けるようになる」といった日常生活でできるようになることの達成という目標であったり。

「本当にその方がしたいことを知るために、『快眠、快食、快便、快感』を深掘りし、そこでの『不快』を『快』に変えていく。生理面などの土台をしっかりとサポートすることは、本当にしたいこと、マズローの欲求段階説の最終段階、自己実現の欲求が出るサポートになる、という考え方です」

デイでは今、「高尾山<sup>※3</sup>に登りたい」という目標をもつ利用者がいるという。だが、一人では体力面などで不安があった。そこで、「デイだけでなく法人のヘルパーステーションとも連携しています」

とデイの國井利幸課長。利用者の自費でヘルパーと一緒にバスや電車でも乗り継ぎ、そこからどのように登るかなど、サービス担当責任者と國井さんを中心に、利用者とも相談して計画を練っている。

「なんのために機能訓練をするのか、歩く練習をするのか。目標、目的があることは、頑張れる基になります。そして、そうした目標を持ったり立てたりするサポートも、私たち専門職の仕事だと思っています」と丸山さん。同デイの機能訓練の機材の近くには、その機能や目的などもわかりやすく表示している。

「自分の体をしっかり自分でメンテナンス、プロデュースできるような知識とノウハウを身につけていただければ。自分で自分を治す、といったことでしょうか。最終的にデイへ通わなくても自宅でできるように」と丸山さんは話した。

※1 膠原病の一種。原因は不明で、免疫系の異常により、本来身体を守る働きをする免疫系が自分自身を攻撃してしまい、さまざまな場所、臓器に多様な症状を起こす。

※2 凍結含浸法(広島県の公設試験研究機関の特許技術)による料理。食材に酵素を浸み込ませ、形が維持された状態で歯茎や舌で潰せる柔らかさになり風味も損なわれにくい。

※3 東京都八王子市にある標高599mの山。首都圏近郊でアクセスに便利。1300種に及ぶといわれる豊富な植生、寺院やお店、吊り橋など楽しめる要素が豊富で登山客も多い。