

覚が衰えると味が感じにくくなり、濃い味を好むようになっていく。同時に美味しさを感じる機能も低下して、食への意欲の低下から低栄養を引き起こす。特に独居の高齢者は、買い物や調理の負担を避けて菓子パンやカップラーメン、惣菜等偏った食生活に陥りやすい。次に咀嚼は、歯が無くなったり顎の筋力の低下から固い物や繊維質な物が食べられない。野菜や果物は煮込み、肉類はミンチ状にして食べやすくする工夫が必要である。最後に嚥下機能は飲み込みの悪さや唾液分泌量の低下から、誤嚥を引き起こしやすい。特に注意したい物は、水や味噌汁等、喉に流れ込みやすい物である。高齢者の中には誤嚥してもむせ込まず、気付いた時には肺炎を患う危険性もある。よって、高齢者の食事を安全なものにする為の工夫として、介護の現場では食事の形態を変えている。例としてきざみ食、ソフト食、ミキサー食が挙げられる。どれも高齢者の身体機能に合わせて提供されるが、どれも見た目が非常に悪いことが難点である。見た目が悪くても、高齢者が食べる意欲を持ってもらえる工夫も必要である。また提供する食事自体が危険にならないように禁食の記載や、職員による検食を行っている。食事が難しい高齢者であっても、最期まで口から食べられることを望んでいる。介護職はそれを叶えられるよう工夫した食事を提供し、これからも常々考え続けながら支援していくことを目指したい。終わりに私にとって最高の食とは、誰かと食べる食事こそが最高であり、現在は初めての彼女と一緒に食べる食事に幸せを感じている。

若者世代の食生活を支援する～私のカウンセリング体験から～

小林 千緩（藤代健生病院）

食生活を整えることは、日常においてどのような意味をもつのだろうか。2005年には食育基本法が制定され、「食」に関する知識を習得すること、また健全な食生活を実現することが重要視されるようになった。特に現在の若者世代は、「食」に関する知識を学校の授業などで習ってきただろう。食生活を整えることが健康なからだをつくることや、精神的な安定につながることは言わずもがなである。一方で、食生活を整えることが自身の人間的な成長とどのように関わるかなどと意識することは少ないのではないかと思う。

高野（2012）によると、大学生は青年期から成人期への過渡期であり、大学で学んだ後に社会へと出て行く道を定めるモラトリアム期であるという。大学を卒業し、親の保護下から一人社会へと飛び出していく段階になって初めて、食生活というものを主体的に考えるようになるのかもしれない。「食べること」は「生きること」。青年期において食生活に関心をもつことは、自立に向けたスタートラインなのではないかと思われる。

今回の若手部会シンポジウムでは、食生活の立て直しを支援した青年期大学生の事例を紹介した。事例を振り返る中でキーワードとなったのが、「自立」と「主体性」である。クライアントは、学業に邁進しながらも周囲のスピード感到に翻弄され、自分自身の生活に目を向ける余裕を持てずにいた。その後、食生活への意識付けを通して主体的な生活を営むスタートラインに立った。この事例のプロセスを振り返ることで、食生活を整えることの意味や、それを支援することについて考えていきたい。