

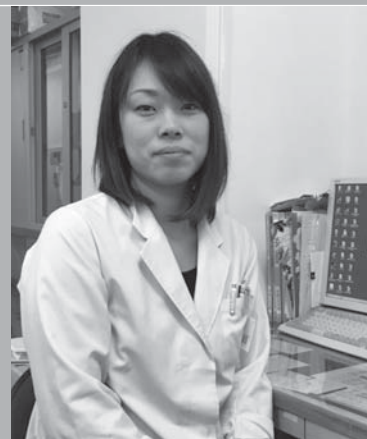


Dr's Message

いきいき健康術 第111回

町立病院・診療所の医師や専門職員が
健康情報をお届けします。

『食べやすくするための調理の工夫』



藤ノ井 公代 管理栄養士
京丹波町病院での勤務9年目。
3人の子育て真っただ中。

10年前に比べ、食べ物をかむことや飲み込むことが難しい患者さんが年々増えているように思います。これは加齢に伴い、かんだり飲み込んだりするために必要な筋力が衰えるためです。「食べた物を口の中で飲み込みやすい状態にできない」、「舌を使って喉へ送り込めない」、「食道に入るはずのものが気管に入りやすくなり、むせる」などそんな経験はありませんか？

調理方法ひとつで、ある程度防ぐことができますので、いくつか紹介します。

加熱する

- 野菜などは時間をかけて加熱し、歯茎でつぶせるくらいに軟らかくする。
- 隠し包丁や繊維を断つ切り方にしてから加熱すると、かみ切りやすい。

適度な水分を含ませる

- パンやカステラなどのパサつくものは牛乳などの水分に浸してしっとりさせる。
- ゆで卵はバラバラになって食べにくいので、卵料理は牛乳やだしの水分で軟らかくする。(プリン、茶碗蒸し、卵豆腐)

油脂やつなぎでまとめる

- じゃがいもやさつまいもなどは、油分を加える。(ポテトサラダ、スイートポテト)
- ひき肉は卵や小麦粉のつなぎを混ぜて加熱する。(肉団子、ハンバーグ)
- 焼き魚や揚げ物には、たれを絡めたりタルタルソースやあんかけをかける。

サラサラした液体にはとろみをつける

- お茶や牛乳などの飲み物、味噌汁などの汁物は、「とろみ」を付け、喉をゆっくり通す。

自宅でどのように調理したらよいのか、栄養は足りているのかなど、食べることに关してお悩みの時には管理栄養士にご相談ください。

京丹波町病院では、通院が困難な患者様を対象に管理栄養士が自宅を訪問する「在宅訪問栄養指導」という新しい取り組みを始めています。興味のある方、希望される方は京丹波町病院までお問い合わせください。

京丹波町病院 (電話)0771-86-0220 町立医療施設の敷地内は全面禁煙です。ご理解とご協力をお願いします。



手術での看護師の役割を学ぶ生徒たち。(左3人)

須知高校生3人が10月17日、京丹波町病院で体験学習(ジョブシャドウイング)を行いました。この学習方法は、学生が望ましい職業感を身につけるため、職員に密着して仕事ぶりを観察する職業教育の一つです。

体験した生徒は、看護師など専門職に付いて業務を観察し、訪問医療などを学び、食事介助や看護体験を実践。まとめの懇談会では「スタッフのチームワークがすごかった」と体験を振り返り、指導した看護師は「常に新しい知識や技術が必要とされ、努力した分、身につけることができる、やりがいのある職業」と励ましました。