

多職種で地域住民の食べる力を支援する 「食力の会の活動」

食力の会



食力（しょくりき）の会／2011年に多職種が集いつくられた、地域の食支援について活動を共にするボランティア組織。能登半島地震後も口腔機能評価・指導と食生活の維持・改善に従事している

要旨

高齢化が進む能登地域では地域住民の「食べることを」を支援する仕組みづくりが求められている。「食力の会」は2011年に地域の食に関わる多職種が集まって立ち上げ、施設の枠を超えて食に関する情報を共有し、連携している。誤嚥性肺炎の予防や窒息事故防止に配慮しながら倫理的にも人間らしく食べることを継続し、生活の楽しみや生き甲斐の向上につなげられるように支援することを目的とし、「食形態マップ」をはじめ、食支援ツールの作成や住民への啓発活動を続けてきた。「令和6年能登半島地震」後からは避難所や仮設住宅において栄養と運動指導・相談会を定期的に継続し、フレイルや疾患の予防につなげる活動を行っており、今後も継続予定である。

地域医療貢献のポイント

- ・施設の枠を超えて多職種で集まることで、医療、介護施設、在宅療養に共通した食に関わる情報をまとめ、地域に還元することができた。
- ・平時からの多職種の連携が災害時の支援活動に役立った。

1. 背景と目的

近年、認知症を背景とした食行動異常が増加しており、従来の口腔や咽頭機能の咀嚼・嚥下リハビリテーションのみならず、食物認知機能のサポートも含め、「食べることを」を総合的に支えるための技能が求められている。高齢化が進む能登地区ではさらにそのニーズは多い。地域住民の「食べることを」を支援するための仕組みづくりは、その地域のニーズに応じて活用できる保健・医療・福祉・介護の専門職をはじめとした資源を最大限に生かしたものとする必要がある。そこで、2011年より公立能登総合病院歯科口腔外科部長の長谷を代表として地域医療圏の医師、歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士、言語聴覚士、検査技師、看護師、介護士が集まって「食力の会」を立ち上げた。多様に変化する療養環境においても、施設の枠を超えて多職種が食に関する情報を地域で共有し、連携することによって、地域住民が誤嚥性肺炎の予防や窒息事故防止に配慮しながら倫理的にも人間らしく食べることを継続し、生活の楽しみや生き甲斐の向上につなげられるように支援することを目的としている。

2. 活動内容と成果

食の支援ツール：食形態マップとチェックシート

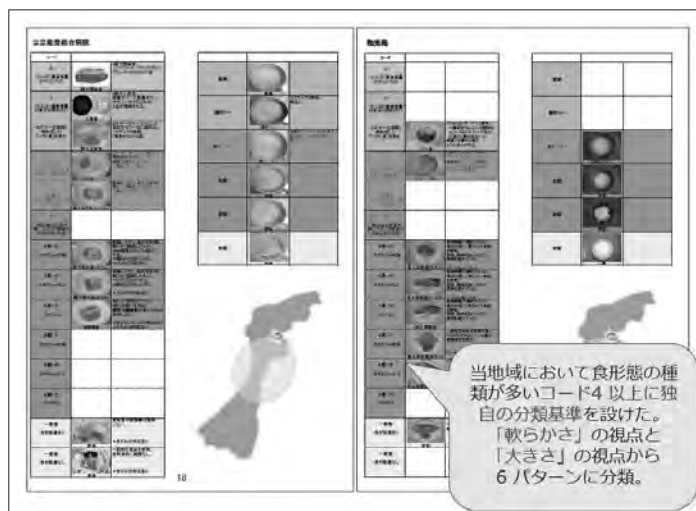
地域の病院や施設で提供される食形態は多様であり、食形態の呼称も複雑化しているが、「食力の会」ができた当初、施設間で提供される食形態を物的に区分・整合する取り組みは全国的にはなかった。「食形態

マップ」は各施設で提供される食形態の呼称を視覚化によって整合するもので、「食力の会」発足と同時に能登全域の病院・施設に自施設で提供している食事情報の提供を呼びかけ、2014年に初版が完成した。以降、登録施設を増やす活動を続け、現在、第4版として47施設（約60%）が参加し、毎年1回の改訂作業を実施してホームページ上で更新している。在宅療養患者でもタブレット端末から閲覧できるため、入院先の病院で提供されていた食形態の確認や調理の仕方を把握でき、地域に暮らす患者の療養環境が変化しても個々の食べる力に対応した一貫性ある食形態の提供が可能となった。「食形態マップ」は学会報告や学術雑誌への掲載等を通じて県外にも運動が派生し、北海道、新潟県、岐阜県、長野県、和歌山県の食支援団体と交流を継続し、全国的な取り組みとして発展している。また、脳卒中や認知症関連の支援団体からも使用依頼が増加している。

その他、食支援ツールとして「食形態・とろみチェックシート」や在宅支援ツールとして「食形態の説明シート」を作成し、Web上でも公開している。さらに、居宅療養への支援を見据えて介護食や震災食を多職種で学ぶ料理教室も開催し、それら多職種で連携して訪問診療先での食支援も実施している。また、震災前は、七尾市の健康福祉まつり等に参加し、延べ500人以上の市民へ「食べる力」の重要性について直接伝える活動も行っていた。活動の企画や準備は月1回の定例会で行われ、2011年発足時から2025年3月で131回を数えるまでになった。

震災後の食支援

2024年1月1日に発生した「令和6年能登半島地震」によって多くの被災者が避難所や仮設住宅で震災後の生活を余儀なくされる



食形態マップ／縦軸に食形態の分類コード、横軸に各施設の食事を配置し、横並びにして比較し同レベルの食形態をマッチングさせる辞書的ツール（整合表）

食形態の説明シート
★チェックが一番多く入ったところの食形態を参考にしてみてください。

☐ 歯や入れ歯があるが、硬いものが苦手 ☐ かむのに時間がかかり、疲れる ☐ ハサつくものは口の中でうまくまとめられず、食べにくい時間がかかる	☐ 歯や入れ歯がなく、かむ力がない ☐ 歯でかむことが出来る ☐ 舌で食べ物をつぶすことができる	☐ 入れ歯がなくかむ力もない ☐ 舌の力が弱く、食べ物を押しつぶすことが出来ない ☐ 食べ物を口の中でまとめることができず、口に残る
--	---	---

例)

軟菜食 箸やスプーンで切れる。口や喉に張り付く、ハサバサはけることがないもの。とろみがついていてもよい。煮込み料理など、やわらかい一般食も入る。	介護食 形はあるが、歯や入れ歯がなくともつぶせる。舌でつぶせ、口の中でまとめることができるもの。	ペースト食～ゼリー食 歯でかむ必要がなく、均質でやわらかくとろみがついて口の中でまとまりやすくなったもの。
コード1	コード2	コード3
UDF(容易にかめる)	UDF(歯でつぶせる、舌でつぶせる)	UDF(かまなくてよい)

UDF「ユニバーサルデザインフード」は日常の食事から介護食まで幅広く使える、食べやすさに配慮した食品。詳しくは <https://www.udf.jp>

食形態の説明シート／居宅療養している患者に適切な食形態を一般の方にもわかりやすく説明するためのツールとして作成



介護食・震災食の料理教室／地域の食に関わる職種に向けて実施



七尾市健康福祉まつり／市内の医療・福祉に関連する施設や団体が参加し、市民への啓発活動を行った



訪問診療先での多職種連携

中、居住環境が変化したことにより震災前の生活を取り戻せない日々が続き、食品の買い物や食事の準備をはじめ食生活にも大きな変化が出ている。食力の会では、震災後に避難所や仮設住宅等での口腔・栄養に関する相談会を開催するようになった。相談会では食生活や口腔機能のチェックをはじめ、栄養と運動指導・相談会を定期的に継続し、フレイルや疾患の予防につなげることを目標としている。

2024年6月より七尾市、志賀町、輪島市

の仮設住宅を巡回し、在宅療養している高齢者を中心に震災後の食事について聞き取り調査を行って情報収集したところ、「仮設住宅での食生活に不自由を感じている」と答えた割合は88%であった。また、不慣れた生活環境において近所付き合いや外出も億劫となり、精神的不安から孤立しがちで、食べる意欲も低下している人が少なからずみられた。仮設住宅で生活する被災者の口腔機能が低下している実態と食事の単調化が問題となっていることがわかった。



仮設住宅の支援／仮設住宅の集会場で在宅療養と災害関連死について講話の後、口腔機能と摂食嚥下機能評価を行い、震災後の食生活について指導し、医療難民となっている人は近隣の医療機関に紹介した



仮設住宅での在宅療養者の聞き取りと口腔機能を評価している様子／災害慢性期における在宅医療の一環として唾液湿潤計・舌圧計・咬合圧計を用いて口腔機能を評価し、食生活について指導を継続している

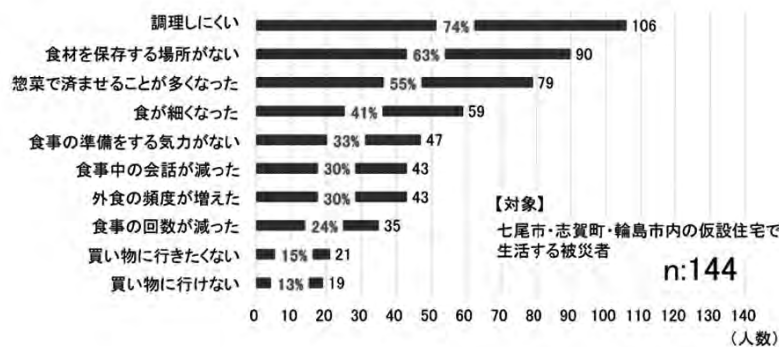
仮設住宅で生活する被災者を対象とした「食生活の変化」に関するアンケート

仮設住宅での「食生活」に不自由を感じていますか？



震災後の食事に関する聞き取り調査結果①／仮設住宅での食生活に不自由を感じている方は88%にもなった

仮設住宅での「食生活」で震災前と比べて変化したことは？



震災後の食事に関する聞き取り調査結果②／環境と心理的变化により食事内容も単調になりがちで、麺類やレトルト食品など手軽に調理できる食品に偏っている被災者が多く、買い物難民になっているケースもあった

震災1年目の昨年度は、期間が短く、限定された地域の仮設住宅しか巡回できていないが、これまで「食力の会」に集まっていた地域の専門職が有事の時に協力して被災者の摂食嚥下に関する食支援に積極的に手を挙げて関わってくれたことは、まさに災害時の在宅医療において摂食嚥下障害の改善や誤嚥性肺炎の予防を通して災害関連死を防ぐために有効な活動であると考えている。実際に、巡回した仮設住宅の在宅療養者を介助する家人からも事業の継続を願う声が多く、この活動は大規模災害後の多職種チームの取り組みとして支援モデルとなるのではないかと考えている。震災後の避難所や仮設住宅等での相談会は2024年12月時点で6回実施し、今後も継続予定である。

3. 今後の展望

口腔管理や摂食嚥下診療には多職種の連携が必要であり、地域住民の「食べること」について地域の食に関わる職種が支えていく必要がある。

同時に、震災後の仮設住宅における在宅療養者の口腔・栄養を支援する活動も継続する必要がある。今年度、七尾市、志賀町、輪島市の仮設住宅を巡回して「食力の会」の活動を行う中で、被災した地域住民からは「食えることと心身の健康」についての支援の需要が高まっていると感じ、この声を無視することはできないと考える。今後も食を支える各専門職種で連携し、平時にも有事にも対応できる地域に根差した食支援活動を継続したいと考える。



市民対象セミナー／震災後の居宅療養者の口腔健康管理と食支援についての講話後に口腔機能と摂食嚥下機能評価を行い、震災後の食生活について指導や相談会を実施している