

中井だよい

中井やまゆり園

食べるってすごい！

管理栄養士 加藤義明

「今日のご飯なに！」元気な利用者さんの声が聞こえます。

「お昼はお肉ですよ」「あ。そうバイバイ！！」（ニコニコ）何気ない会話ですが給食を作っている者としては楽しい会話です。

利用者さんは本当に食べることが大好きです。

さて、わたくし最近、誤嚥という現象をひしひしと感じ始めております。嚥下反応が鈍くなってきたのか油断をしているとむせ込むように・・・これはいけません。

1日の嚥下回数は600～2,000回と言われていています。そして嚥下に関係する筋肉は40種以上と言われていています。

これは結構すごい事だと思いませんか？咀嚼（そしゃく）というのがいかに絶妙な筋肉や神経の連携の上に成り立っているかわかります。ですから、この食事を飲み込む動作を嚥下運動と呼んでいます。運動です。運動が苦手な私には落ち込む言葉です。

利用者さんも嚥下運動が苦手な方がいらっしゃいます。幸い当園では、摂食嚥下のリスクの高い利用者さんの嚥下状況をチェックし最適な食事形態をアドバイスして下さる専門の歯科の先生をお願いしています。

できるだけ、現状の食事形態を維持しつつ、リスクの少ない食事を提供するか。もちろん安全最優先で食形態を落とさなければならない場合もあります。食の楽しみと安全を両立させることは難しいことなのです。

食事は生きていくために欠かせない栄養素を取り込む目的の他に、社交性を高める効果もあります。ここ1年開催できないバイキング給食はとても楽しいイベントです。食べたい料理をお腹いっぱい召し上がってニコニコ顔の利用者さんを拝見できないのは本当に残念です。が、しかし感染予防のためしばしの我慢です。

巷では「黙食」（黙って食べる）という言葉が流行っておりますが、利用者さんにとっての安全な食事の提供はもちろんのこと、楽しく会話の弾む食事時間が早く戻ることを調理職員一同、願っております。

さて、私も今年3月末で定年退職となります。いろいろな給食施設で働いてきましたが、改めて感じるのは“食べるってすごい！”ということです。中井やまゆり園利用者の皆さま！ありがとうございました。