

東部療育通信-2022年8月号-

入所と地域の障害児(者)の生活を支援するメールマガジン

発行東京都立東部療育センター<http://www.tobu-ryoiku.jp/>

## 「コロナ禍でも食事の工夫で在宅生活を豊かに」

日頃より東部療育センターのメールマガジンをお読みいただき誠にありがとうございます。  
ございます。

新型コロナウイルス感染第7波は8月中旬にピークを迎えましたが、今後さらに感染力が強いBA.2.75ケンタウロスが広がる等の報道もあり、いまだ不安が多い毎日です。しかし残念ながら、感染予防や症状軽減を担う栄養素は見当たりません。そこで大切なのは、毎日の体調管理と食事による必要十分な栄養摂取となります。ベッドから車椅子へや、ポジショニング変更等で適度に身体を使い筋量や可動域を維持し、食事によって成長と身体作りを促すことは、重症児(者)のアフターコロナの生活を支える体力回復を後押しし、10年後のお身体を作ります。

食事は「命を守り、心身を成長させるもの」「食べる体験を通じて摂食嚥下機能を獲得し、おいしい・食べたい・楽しい等の感情・意思表示の機会」です。しかし、ライフステージごとに命を守る身体のケアを要し、食事と経管栄養剤の併用や胃腸造設を要するケースの多い重症児(者)にとっては、「食事を楽しみながらも効率的に栄養を摂れる環境作り」が必要です。

その一例として、近年、多くの療育施設で重症児(者)の食事を摂る際のエネルギー消費の負担軽減の工夫として、「エネルギーや栄養量は同じで少量の食事作り」が行われています。当センターでも不足しやすい微量栄養素(亜鉛・カルニチン・セレンやビオチン等)は適時検査で確認し、

- 栄養素バランスは変えない
- 少量化するためエネルギーは体脂肪になりにくいオイルを使用
- タンパク質はプロテイン製品を追加する
- 飲む栄養剤やゼリーをデザートのようにおいしくアレンジしてビタミン等の補給

をしています。何より楽しく・おいしく食べることが重要ですが、このような栄養補給食はこのコロナ禍においても効率のよい栄養提供法です。

一方、経管栄養剤は常に一定の栄養素バランスが給与され、楽に吸収されることが特徴で、食事よりも消化に要する消費エネルギー量が減り、少なめの栄養で体調を維持しやすくなります。しかし腸は栄養剤の栄養素バランスに慣れてしまうので、使用期間が長くなると腸内細菌叢(メールマガジン2021年8月号を参照)も一定化し、善玉菌の減少・腸管粘膜萎縮・免疫力低下が生じる場合もあります。そこで便性や体重変化をみながら、

- 複数種の栄養剤を使用する

- 補助栄養食品(ヨーグルト・野菜ジュース・ココア・昆布茶や苦汁)を使う
- 新しい機能成分を含んだ栄養剤を使用する

等で刺激を加え、効率的に栄養を提供する方法もあります。

さらに食事を加工したミキサー食の注入も、自らの消化・吸収機能を活用することで心身の活性を高める効果が期待できます。家族のおうち時間を利用して、頑張り過ぎずに

- 腹圧や胃瘻チューブに合わせて濃度を定める
- 作りやすい料理で1品/日から始める
- 自慢の1品や好きな料理を作る

から始めてみませんか？家庭食をスムージー用のブレンダーや100均のザル等簡便で洗いやすい器具を使って、料理と少量の粥や加熱した芋類・ゆで春雨・豆腐と食材の50～60%の水分を加えながらミキサーすると、繊維が多く硬い食材も滑らかさが増してエネルギー等は補充されて、こし残りが少なく水分調節も楽になります。インスタントスープや既製食品を加えて調味しても楽しいでしょう。ホテルの美味しいスープとパンを煮込んで味を整えれば立派な外食です。味見は食物を下唇と歯茎の間に少量のせる程度で十分ですし、香りを楽しむことができる鼻呼吸があれば、肉が焼けた香ばしい香りも大切にすることをお勧めします。

そして、みんなで「ごちそうさま！」をしましょう。

\*ミキサー食作りの参考本:

小沢浩編集「おかあさんのレシピから学ぶ医療ケア児のミキサー食」南山堂

診療部栄養科栄養室

---

今回のメールマガジンはいかがでしたでしょうか？

ご意見・ご要望等ございましたら、遠慮なくお寄せください。

【 I | N | D | E | X | 】

---

1：施設概要のページへ

→<http://www.tobu-ryoiku.jp/outline/>

---

2：ご利用案内のページへ

→<http://www.tobu-ryoiku.jp/guide/>

---

3：施設開放サービス

→[http://www.tobu-ryoiku.jp/service/opening\\_service.html](http://www.tobu-ryoiku.jp/service/opening_service.html)

---

4：栄養科（摂食・栄養指導）

→<http://www.tobu-ryoiku.jp/guide/department/mealguidance.php>

---

## | 施設概要

---

- 東京都立東部療育センターは、重症心身障害児(者)の医療と療育を総合的に行う施設です。
- 少子化が進行する中であっても、心身障害児(者)は減少しておらず、また、障害の程度は重度・重症化しています。更には、家族が高齢となったため家族介護が困難で施設入所を希望している方も増えています。
- 一方で、できる限り住みなれた地域で在宅の療育を望んでいる障害者や家族の方達は多く、その支援の充実を図ることが一層必要となっています。このような状況に対応するため、重症心身障害児(者)施設が整備されていなかった区東部地区に設置することにしました。

→<http://www.tobu-ryoiku.jp/outline/>

---

- ◆このメールは[msw\\_trc@mtrc.jp](mailto:msw_trc@mtrc.jp) のアドレスより配信しております。
  - ◆送信アドレスは配信専用です。お問合せやお手続きは下記よりお願いします。
- 

### 東部療育通信

発行：東京都立東部療育センター<http://www.tobu-ryoiku.jp/>

個人情報保護方針：<http://www.tobu-ryoiku.jp/privacypolicy.html>

問合せ先：<https://www.tobu-ryoiku.jp/inquiry.html>

〒136-0075 東京都江東区新砂3-3-25

TEL 03-5632-8070 / FAX 03-5632-8071

E-mail [msw\\_trc@mtrc.jp](mailto:msw_trc@mtrc.jp)

- 配信をご不要の方は、下記URL にアクセスして下さい

<https://www5.webcas.net/gs/p/delete-user>

---