

「いつまでも美味しく食べられるまち三鷹」

三鷹の嚙下と栄養を考える会

目次

(1) 本研究事業の概要・目的	1
(2) 申請団体のプロフィール	2
(3) 協働研究事業の期間	6
(4) 協働研究事業の背景	6
(5) 協働研究事業の詳細	8
(6) 実験期間における成果	13
(7) 実験の考察	14
(8) 今後の計画	16

(1) 本研究事業の概要・目的

超高齢社会の日本において、加齢に伴い、嚙む・飲み込む機能の低下が生じた嚥下障害患者は日本全国に約 90～100 万人程度存在すると推計される。しかし当事者において「気軽に外出して食事を楽しむ」ということが現状では極めて困難である。このことは嚥下障害患者の社会参加の機会を失わせており、将来的に地域経済の低迷の大きな原因にもなりうる。

当会では地域で嚥下調整食（介護食）についての情報を提供できる人・実際に作れる人材を増やし、それを飲食店や地域コミュニティにも広め、高齢になっても障害があってもいつまでも社会参加しながら食事を楽しむ・心身ともに健康を維持することが可能な社会を実現することを目的として活動している。

本研究期間において、嚥下調整食（介護食）を実際に飲食店で提供するシステムづくりを行うための前段階として、市民向けや飲食店向けの嚥下食イベントの企画立案などを行った。

(2) 申請団体のプロフィール



【三鷹の嚥下と栄養を考える会】

三鷹市とその周辺地域住民の嚥下障害や低栄養について考え、行動する会です。

地域コミュニティでの勉強会や行政・地域のイベント参加などを行っていますが、中でも、街の飲食店等で見た目も味も良い進化した介護食（嚥下調整食）やとろみつきのお酒の体験を提供するイベント「kaigo スナック」は注目度が高く、多くのメディアにて取材していただいています。



↑「kaigo スナック」の様子。



↑見た目も味も良い介護食（嚥下食）の提供が可能になっています。

（写真はイーエヌ大塚 「あいーと」の筑前煮）

〈kaigo スナックのこれまでの開催実績〉

2016 年

1 月 武蔵野市「キッチン&バー 100%cotton」

4 月 杉並区「かがやき亭」

7 月 杉並区「かがやき亭」

12 月 府中市「岡スタンドバー」

2017 年

1 月 府中市 「岡スタンドバー」

4 月 府中市「岡スタンドバー」

7 月 府中市「岡スタンドバー」

7 月 三鷹市「のぞみメモリークリニック」

8 月 三鷹市「東郷医院 フリースペース」

12 月 府中市「岡スタンドバー」

◆自主開催◆～kaigo スナック公認～

2017 年

6 月 杉並区「かがやき亭」 kaigo スナック@西荻

10 月 杉並区「かがやき亭」 kaigo スナック@西荻

〈これまでのメディア実績〉

2016 年

介護・福祉の応援サイト けあサポ

キャリタス福祉

2017 年

コミュニティケア 2 月号 （日本看護協会出版）

朝日新聞デジタル

ATTENTION No. 3 （医療・介護経営情報誌 株式会社リライズ）

介護ポストセブン

2018 年

女性セブン 2 月 1 日号

〈代表 プロフィール〉

亀井倫子 歯科医師

2003 年広島大学歯学部卒業。

一般外来での診療経験を経て、2011 年より訪問歯科診療に従事。

施設や在宅にて高齢者・障がい者など嚥下障害患者に対し歯科診療・口腔衛生管理・嚥下機能検査・嚥下リハビリテーションなどを

行っている。

日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士

日本静脈経腸栄養学会会員

日本在宅医学会会員

療養中の高齢者や障がい者において、嚥下障害や低栄養は重度化するまで医療につながらず、つながったときにはすでに機能回復が困難である場合が多いという現状を日々の臨床において感じ、「より早い段階で適切な情報を市民に提供したい。そしていざ口から食べられなくなった時、自分や家族はどうしたいかを、早い段階から意識できるようにしたい」という思いから、2015年に任意団体「三鷹の嚥下と栄養を考える会」を発足。

(3) 協働研究事業の期間

平成 29 年 7 月 20 日～平成 30 年 2 月 9 日

(4) 協働研究事業の背景

【現状の課題】

超高齢社会の日本において、加齢や疾患に伴い嚥む・飲み込む機

能の低下が生じた嚥下障害患者は全国で90～100万人前後※と推測されている

※【入院患者の嚥下障害者数の推定】平成23年度老人保健増進等事業「摂食嚥下障害に係る調査研究事業」摂食嚥下障害の臨床的重症度分類を用いた摂食嚥下患者の分布、重症度調査よりDSS1-5の患者の割合が療養病床、老健、特養において4割を超えるとされている。

口から食べる機能の低下は、低栄養・身体の虚弱をもたらし、要介護高齢者や障害者などの在宅療養患者のさらなる廃用・機能低下をもたらすことが多くの研究で示唆されている。

また、ICF（国際生活機能分類）における「社会参加」について、要介護高齢者や障がい者が参加できるコミュニティはまだ少ない。国から出された方針として「地域包括ケアシステムの推進」があり当事者とその家族を地域で見守る仕組みを作るためにはさまざまなコミュニティが形成されることが肝要であるが、まだそれが十分ではないという現実がある。

【企画の目的】

このような現状の中、「食を通じて市民の生活の幸せに貢献したい」という思いのもとに活動している三鷹の嚥下と栄養を考える会では、在宅療養中の高齢者・障がい者で嚥下困難がある人でも、安心して

美味しく食事ができる街（自宅・療養施設・地域コミュニティ・飲食店など）を作ることにより、社会とのつながりを維持しながら、楽しみを持って生活できるという状態を実現し、在宅療養における身体的・精神的な QOL を向上していきたいと考えている。

今回の研究事業期間では、市民向けや飲食店調理師向けの嚥下食をテーマにした企画を通して、比較的軽度～中等度の嚥下障害の当事者が外食できる環境（食におけるバリアフリー）を作っていく取り組みが社会においてどのように求められているか、学び・考える場の提供を行った。

（５） 協働研究事業の詳細

【この取組を重ねていくことで将来的に期待する効果・仮説】

1) 嚥下障害患者・家族の立場

食におけるバリアフリーを実現することにより、嚥下障害患者やその家族の外食の機会を創出し、社会的な孤立を防ぎ社会との接点を多く持てるようになる。

「飲食店」という、より生活に近い場所への参加を実現することにより、生きる希望や楽しみを得られる。

2) 飲食店の立場

これまでにない新たなニーズに気づくことができる。超高齢社会ののちに予測される人口減少の時代において、顧客を得ていくためのビジネスチャンスにもなりうる。

嚥下障害の病態・物性のある程度理解し、医療専門職の監修を受け、システムをつくっていくことに興味のある飲食店は、この取組を通して情報を得ることができる。

3) まだ健康な市民の立場

いずれ嚥下障害に自分や家族がなったとしても、一緒に出かけて食事ができる。

健康な若いうちから、そのような食事や嚥下障害についての知識や情報が飲食店などで当たり前提供される街を作ることで、いざ当事者やその家族になっても安心して生活できる。

4) 自治体・国の立場

嚥下障害の外出が豊かになることで社会参加の機会を増やすことができ、虚弱や要介護状態への移行を遅らせることができ、健康寿命の延伸・社会保障費の抑制につながると考えられる。

【社会貢献性】

- ・ 栄養・フレイル（身体の虚弱）に関するヘルスリテラシーが地域全体で向上する
- ・ 嚥下食を通じたコミュニティが飲食店等を通じて形成されることにより、地域住民の身体的健康や社会参加による精神面での健康の維持が図られ、要介護状態になる前の段階を長く維持できる
- ・ 医療介護における社会保障費の逼迫を緩和させる（医療介護保険への依存を減らす）方向への可能性をもつ

【先見性】

これまで医療関係者が医療のフィールドでのみ行っていた健康に関する情報提供を、地域の生活に密着した場（飲食店など）を通じて日常的に行うことで、より地域住民の生活に落とし込まれ、ヘルスリテラシーの向上が図られる。

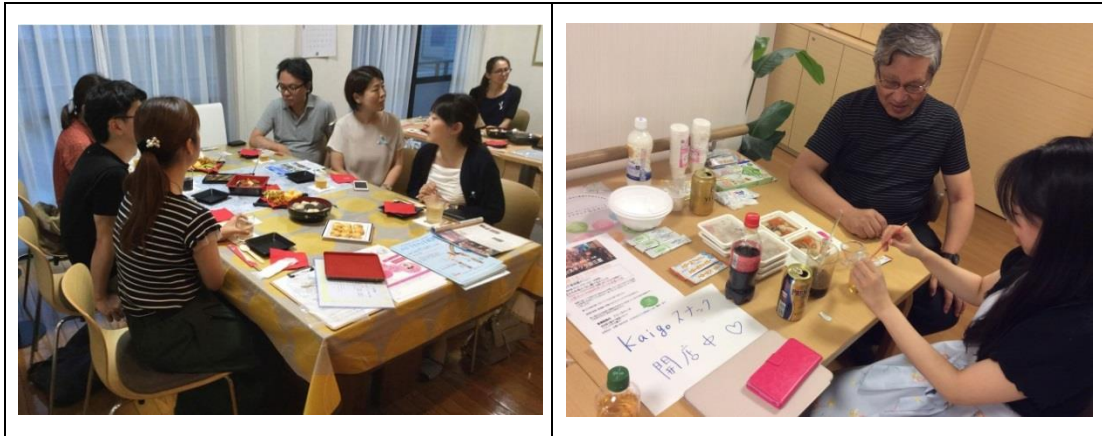
【実験の環境・条件】

医療関係者・飲食店の経営者や調理師・介護食メーカー・地域の商工会などの協力の下、実際に嚥下障害のある人が外食を楽しむことを実現する場合に、飲食店側に必要な情報（食事形態の物性、具体的な調理法、既製品のアレンジ法、材料の仕入れ、お客様をお迎えするときのリスク管理、この分野のやりがい、収益性など）を提供しながら対話する場を作るという企画を立案し準備をすすめる。その前段階として市民向けの勉強会なども企画する。

ゆくゆくは三鷹の地元の農家の協力のもと、三鷹の食材等を使った、栄養価の高い・美味しい・咀嚼嚥下しやすい三鷹ブランドの調理メニューを開発・商品化することも検討している。

【企画準備】

- 1) 嚥下食体験会をまず市民向けに行い、飲食店での展開について告知



- 2) 当研究事業を含む内容を日本摂食嚥下リハビリテーション学会において発表



- 3) すでに実際に嚥下困難者向けに料理を提供しているフレンチシェフや管理栄養士などの専門職と、嚥下食の試作を兼ねた打ち合わせを行う



4) 三鷹商工会・地元企業等に企画の後援依頼

(6) 実験期間における成果

- ・ 嚥下食体験会を市民向けに行った
- ・ 研究事業を含む内容にて日本摂食嚥下リハビリテーション学会にて発表を行った
- ・ 嚥下調整食の具体的なメニュー、調理方法についての試作を行った
- ・ 企画立案・実行における関係各位の協力体制の調整を行った

(7) 実験の考察

市民向け勉強会において嚥下食の体験や今後の街の飲食店に向けての展開についての告知を行った際のアンケート結果より、この分野への参加者の関心の高さが伺えた。



<アンケート回答より>

- ・ 講義後の「トロミ」作りは初体験でしたが快適に飲み込みました
- ・ 嚥下食（こんにゃく、大根）試食も舌で潰せ何ら違和感はありませんでした
- ・ 嚥下に対して考えが変わった

- ・ 嚥下食でも美味しい食事がある事や、トロミ剤の事が知れてとても良かったです
- ・ 実際にトロミ剤を使ったお茶、おでんなど試食ができて参考になりました
- ・ 皆様の質問も勉強になる事が多かったです
- ・ 介護食を初めて食べることができ、とても良かったです
- ・ 実際に試食出来て良かったです
- ・ 来年春から病院に管理栄養士として働くことが決まりました。社会人になっても視野を広く行動していきたいと思います
- ・ 試食や試飲等初めての体験であった
- ・ お話がとてもうまく、非常に良く分かりやすかった
- ・ 色々なお話しなどが聞けて良かったです
- ・ おでんとても美味しかったので、入居者の方にも食べてもらいたいな、と思いました
- ・ **KAIGO** スナック等でのご活躍を知っていたのでぜひお話を伺いたいと思って伺いました。口腔へのアプローチだけでなく嚥下食自体を楽しむ広めると言う先生の姿勢に、明るい未来を見た気がします。嚥下食が三鷹で食べられたら最高のバリアフリーですね

（８）今後の計画 どのように持続発展させていくか

◇持続性

企画を重ねながら、この取組に参加している飲食店における、この分野の収益を確立していく。

◇発展性

三鷹でのこの実証実験はモデルケースとなり、日本全国に普及し始めることが予想され、他の地域でも同様の取り組みが行われることが予測される。

厚生労働省の「摂食嚥下関連医療資源マップ」(<http://www.swallowing.link/>) に三鷹の飲食店が掲載され、各飲食店において三鷹市外からの新規顧客の獲得につながると考える。