

せてみよう」という結論を出しました。

最初は、ゼリー。口に運ぶと、山口さんはごくんと飲み込み、職員も家族も驚きました。



その後、様子を見ながら、かまわずに飲み込める流動食の食事を開始。「おなかがいっぱい」「ごはんが足りない」と言葉も発するように。次々と改善していき、現在は刻み食を食べることができるようになりました。

家族は山口さんの回復を喜びました。「テレビで見たニュースを口にするなど、少し前まで看取りを考えていたとは思えないほど、今は元気です。元々食べることが好きな人ではありましたが、口から食べることで生きる力が湧いてきたんだと思います」。

仲村さんも「口からの食事摂取になつてから、栄養状態が改善し、体重も増えました。食えることが生きるためにとっても大切なことだということを実感した出来事です」と笑みをこぼします。

園外活動の際、おすし屋さんで大好物のマグロの握りを何個も食べるといいます。山口さんは、「食事の時間が楽しみ」と笑います。生きる意欲を感じさせるその笑顔に、食のチカラの偉大さを改めて感じます。

interview |

「口から食べる」ことの大切さ

猪俣歯科(土居) 猪俣 卓也 院長



口から食べるという行為には、様々な効果があります。例えば、かむことによって脳内の血流が増え、神経活動が活発になり、脳が活性化することが確認されています。

また、かむことで分泌される唾液には、多くの成分が含まれており、

細菌に抵抗し免疫力を高めるほか、発がん物質を減弱させる働きがあることもわかっています。

口から食べ、よくかむことで、体は多くの刺激を受け取り、様々な生命活動を行います。食べることは生きることにつながっているんです。

こんなことから始めてみませんか？

みそを自分で作る。自家製のみそがあれば、自然と料理をするようになる。

(安武はなさん)

大人が早く家に帰って、子どもとお弁当やお惣菜でもお皿に移す。パンでもいいからみそ汁を飲む。パンもできればおにぎりにする。

みそ汁は前日から作り置き、おにぎりは冷凍しておけば簡単。(内田美智子さん)

できることからお手伝い。

テーブルをふく、おはしを並べる、タマネギの皮をむく。

(青柳麻衣)

食事中テレビを消す。子どもと一緒におにぎりを作る。

(佐藤剛史さん)

と料理、食卓を共にする。

(安武信吾さん)