



特集

「福祉と食」を考える

コロナ禍で「食の風景」が変容していく中、改めて「福祉と食」について考えてみる。

生きるための「食」とつながるための「食」

人間にとって「食」はなによりも生きるための営みである。食事により必要な栄養を摂り、体調を整え、身体の健康をつくる。また、満足な食事により、精神の安定や幸福感を得て、心の健康をつくる。さらに、人と「食」を共にすること（共食）により、分かち合い、結びあう絆の意識をはぐくみ、そこに「感謝」や「祝祭」という共感の意識が生まれ、「食」に生活の様式化が加わることにより「食」のあり方はひとつの文化となる。

このようにして、生きるための「食」は、生物としての個体の維持のみならず、人間が社会性を獲得し、共同体をつくり、維持する役割までも担ってきたといえる。特に、「食」の社会性、共同性の進化は、等しく食べるという営みを行う他の動物にはない特徴といわれている。

食文化研究の権威で、国立民族学博物館の館長であった石毛直道は、「人間は料理をする動物である」、「人間は共食をする動物である」という命題を提起したが、確かにこのふたつの命題は、私たちの多くの生活場面を特徴的に表すものとして人類史を規定してきたように思われる。

「福祉と食」の関係を考える

「食」をこのようなものと理解したうえで、現在の「福祉と食」の関係を考えてみたい。

とりわけ、昨年来のコロナ禍で、日々の「食の風景」が大きく変容している中で、私たちの協会の主要な事業である介護保険事業の施設サービスや在宅サービス、児童館事業においても、施設で、自宅で、児童館での「食」のあり方に影響が及んでおり、この点についても現状を少しレポートしておきたい。

高齢者福祉施設における「食」

特別養護老人ホームや老人デイサービスにあっては、ご利用者の栄養バランスに配慮するとともに、各自の嚥下能力等に応じて、常食以外に刻み食やソフト食、ミキサー食等の多様な食形態を用意し、円滑な食を可能にする取組から、食事の楽しみを生み出す季節感のある行事食の提供、さらにはご利用者も参加しての「調理」など、「食」を喜びにする工夫が日頃から様々

に行われている。しかし、コロナ禍により、多くの制限が生まれてしまっているのが現状である。

訪問介護における調理

訪問介護において、援助の一環としての調理は、ご利用者のADLや意欲の向上のために「共に行う行為」としての側面もあり、「食」を一緒につくるという過程で、ご利用者の意欲を引き出し、自立を支えるという視点が重要となる。このような作業により、調理に喜びを覚え、ご利用者の自立意識が励まされる。

児童館における「食」

児童館では、幼児クラブに集う母子等の交流の場面での弁当を食べながらの懇談や学童クラブでの仲間と共に食べる楽しい「おやつ」の時間にもコロナ禍の影響が及んでいる。

食堂事業と地域共生社会

いくつかの施設では、地域の住民を対象にした「食堂事業」が実施されている。これらの取組は、趣旨や集い方は少しずつ異なりながらも、絆をはぐくむという「共食」の効果を最大限に活かしつつ、地域における住民同士の交流の場として、地域共生社会の実現に寄与することが目的とされている。実施の面でも様々な工夫がこらされて交流の実績を上げてきていたが、コロナ禍によりほとんどが開催中止を余儀なくされ、またはテイクアウトのみをなんとか続けながら、再開できるのを待っている状況である。

福祉の場でこそ、つながりを創る「食」の共同性が大切

これらの各事業における「食」のあり方は、現在コロナ禍により多くの制約を受けているものの、その中身を知ると、心と身体の安定の獲得だけではなく、共に食べ、あるいは作ることに少しづつかわることが、人と人のつながりを基礎に、助け合い、支え合うという絆を強め、福祉的な人間社会の共同性をつくり、深める機能を有していることが分かり、福祉にとっての「食」の重要性を改めて認識させられる。

コロナ禍を超えて、再び「食」の共同性が福祉の場で十全の力を発揮するときがくることを強く願わずにはいられない。

高齢者福祉施設での食事 / その役割とコロナ禍での工夫

当協会では、12施設のうち、特養・ケアハウスの7か所で、管理栄養士、栄養士として7名が働いています。複数の施設を運営していることもあり、定期的に情報共有を行い、専門職としての知識を深めている食の専門職たち。どのような想いでご利用者の食に携わっているのか、高齢者福祉施設紫野 管理栄養士の山口智子主任に語っていただきました。



■ご利用者にとっての食事とは何ですか。

「食べること」は生活を構成する要素のひとつです。人間にとって「食べること」は、生きるために必要なことですが、ただ栄養素を満たすだけではなく、楽しみ、人とのコミュニケーション、生体リズムを整えるなど、様々な役割があります。加齢によるADLの低下に伴い、できることが制限されてくることもありますが、高齢者にとっては、より安全に安心して食べること、食べることで身体活動の維持を図ることも求められていると感じています。

■福祉施設における栄養士の役割をどう考えますか。

私たち栄養士は、「食事（食べること）」を通して、栄養状態を改善させることに目を向けて終わるのではなく、ご利用者の想いの実現に向けて日々、業務を行っています。栄養士の業務は多種多様ですが、大きく次の4つにまとめられます。①美味しく食べてもらうこと（嗜好確認、個別対応、食の質の向上）、②行事等でハレの日を作ること（メニューにメリハリをつけることでの満足度アップ、話題づくり、意欲の向上）、③安心して食べる楽しみを支えること（経口摂取の維持、食中毒予防、最期まで食のこだわりを追求すること）、④栄養状態を把握して維持改善できるよう努めること（栄養ケアマネジメント）です。

食事量・体重・血液検査などの数値の確認もしますが、数値だけにとらわれず、ご利用者と直接触れ合うことで、何を望んでいるのか、私たちに何ができるのか、様々な視点から判断していけたらと思っています。現在は、栄養士が1施設1名の配置であり、できる仕事には限界があります。だからこそ、多職種の皆さんと連携を図りながら、少しでもご利用者がその人らしく生活していただくための支援ができればと考えています。

■コロナ禍でも、工夫している点がありますか。

新型コロナウイルスの流行で、ご家族の面会に制限がかかり、様々な施設行事や地域行事が軒並み中止されました。このような環境で、ご利用者の意欲の低下は非常に顕著です。

マスクを外さなくてはできない食事は、どこまでの感染対策をしたら実施できるのか、見解もまちまちかもしれません。それでも、施設ではできる限りの感染予防対策を実施しつつ、少しずつイベントを再開しています。

焼き肉やすき焼きをする場合には、調理する場所から食卓までの距離を取って実施しています。そして、調理と盛り付け、配膳、食事支援について、職員の役割を固定することで、リスク管理を行っています。焼き芋を目の前で調理し、できたてを楽しんでもらうこともあります。

今までのように、多人数で一緒に調理をすることはできませんが、香りを楽しむ、調理の工程を見守る、時にはアドバイスをするなど、少しずつ食を楽しんでいただけるようになってきています。



高齢者福祉施設西七条では、一人ずつにクリスマスケーキの用意。手作りサンタのピックで季節感を出し、各自でトッピングを楽しんでいただくという工夫をされました。

「食事」は誰もが楽しみにしていることであり、人と交流できる場としても重要です。今後も感染予防対策を行い、必要以上に新型コロナウイルスに怯えることなく、いろんな食事の楽しみを作れるよう、施設間で創意工夫等の情報を共有し、取り組んでいきたいと思っています。



ケーキにトッピングするフルーツを小分けにしてセット

児童館における「食」 — 大切にしていること —

平日午前中の児童館は、乳幼児親子を対象とした子育て支援事業を行っています。いつでもだれでも気軽に利用できるスペースでは、昼食時には朝から利用していた親子だけでなく、幼稚園が終わって利用する親子も加わり、お弁当をひろげたり、保護者向けに有料でセルフサービスのカフェも準備したりしています。コロナ禍で一時的には事業を休止していましたが、事業再開後は、ご利用者にも感染予防に協力いただき、館内での昼食やカフェも再開しました。長らくの在宅育児のあと、児童館で子どもを遊ばせながら、保護者同士も交流できることを心待ちにされていましたが、そこに「食」が加わると「ほっと和める」と、喜ばれています。

平日の午後、学童クラブ登録児童が順次「ただいま～」と帰ってきます。小学生にとって「おやつ」は夕食までの空腹を満たす「補食」としての役割に加え、おやつを食べる楽しみは情緒を安定させ、マナーを身につける機会でもあります。

子どもが何を食べようかと「自分の意志で選ぶ」こと、また異年齢のグループで「分けあって食べる」こと、年長の子どもが年少の子どもへ誕生会や駄菓子屋のお菓子を選び、注文や買い物をして提供する、あるいは料理して提供する取組など、「誰かのために」ということも大切にしています。

食物アレルギーへも対応し、本人が自分でアレルゲンを避けておやつを楽しむことはもちろん、アレルゲンとなる食物はどんなものがあるかなど、周りの子どもたちも食物アレルギーについて理解できるよう配慮しています。

近年は、学童クラブの登録人数が増え、果物などの生ものに手を加えたようなおやつは提供が難しくなり、現在はコロナ禍で、感染予防の観点から個包装のものを選ぶため、どうしてもスナック菓子系が多くなっています。

「マスクを外したらおしゃべり無し！」等、様々な制約がありますが、子どもたちにとって「友達と食べる」が次の活動への「元気の素」になるよう、各児童館での工夫が続いています。

おやつを取って…
満員や、どこに座ろう…



一方向を向いて黙食。百人以上が交代で食べます。

訪問介護における「ともし行う調理」 — 東山事務所 —



ご利用者の奥原千恵子様との調理について、飯塚弥生在宅介護員に伺いました。

■在宅介護の実践の中でも、食事は大切。調理と一緒にされるようになった経緯は何ですか。

奥原様は、引っ越しを機に電子レンジだけの調理となり、大好きな野菜の煮物や炒め物ができない状況になってしまいました。加えて、新しい環境にもすぐには慣れず、料理をすることも億劫な状況になっていました。

そのため、簡単にできるレトルト食品が多くなり、不足する栄養はサプリメントを利用される生活で、買物の費用もかさみ、食事量も減っておられたようです。普段から健康には人一倍関心を持っておられ、特に身体に良いと思う食べ物は積極的に取り入れておられました。

あるとき、「ヘルパーさんと一緒に調理ができれば」とおっしゃってくださいました。とても素敵な意思表示でした。

■ご意向を聞いて、どのような対応をされたのですか。

すぐに事務所に報告したところ、担当ケアマネジャーさんも素早く対応してくれました。支援内容が変更となり、自立支援のための見守りの援助（自立支援・ADL向上の観点から安全を確保しつつ常時介助ができる状態で行う見守り等）での調理が追加されることになりました。次の週に訪問に行くと、早速引っ越しのときの荷物の奥から見つけ出された大きめのホットプレートをご自身でセットされていました。このホットプレートのおかげで、一緒に調理することができるようになりました。

■どんな料理を作っていますか。

ある日の例を挙げると、小芋とニンジン、千切り大根、厚揚げなど、相談しながら切って並べ、重要な味付けはご自分でされています。もともと、調理が上手な方で、「後はおいしくなるまで煮込むだけ」とニコニコしながら煮込み具合を確認されました。煮物が続くと、「今日は、焼きそばを作ってみようかな」と、ご自身でメニューを考え、必要な買い物のメモを用意して、ヘルパーを待たれるようになりました。

■一緒に調理をすることで、どのような変化がありましたか。

「ヘルパーさんと一緒だから、こうして調理ができるようになって、私も元気になってきた。旬の美味しい野菜も、たっぷり摂れるし良かった」と喜んでおられます。私も仕事を通して奥原様から元気をいただいています。楽しみながら調理を一緒に行うことで、生きる活力をお互いに得ています。

安価で美味しい食事を作り、食べることを通して、奥原様も元気を取り戻されました。協会の理念の「くらしに笑顔と安心を」を届けられていると実感でき、ヘルパー業務の醍醐味を感じています。

地域共生社会づくりに寄与する施設の「食堂事業」

協会では、高齢者福祉施設小川、高齢者福祉施設本能、総合福祉施設修徳、高齢者福祉施設西院の4か所で地域に根差した「食堂事業」を実施しています。各食堂の今について伺いました。

■ 高齢者福祉施設小川



2017年11月から月1回の「おがわ食堂」が始まりました。きっかけは、住民福祉協議会会長の「地域の独居高齢者を対象とした取組を増やしたいな」という一言。施設にできることとして食事での交流を考え、地域の各団体に内容についてアンケート調査を行い、孤食になりがちな一人暮らしや高齢者のみの世帯を対象に食堂を運営することになりました。特徴は食事の交流に加え、「楽しみ」や「学び」の企画で、大学生による落語やマジック、行政の健康講座、音楽会等のイベントを実施しました。何度か開催しているうちに参加者から「いつも楽しみにしている」、「久しぶりに知人と会う機会となり、うれしかった」というような声も聞かれるようになり、地域の独居の高齢者の憩いと交流の場になったのではと思います。

残念ながら、現在はコロナ禍で食堂は運営できていませんが、今後は地域交流の場として、食堂という形にこだわらずに何かできることはないか検討をしているところです。

■ 高齢者福祉施設本能

施設の開設以来、継続してきたまちづくりへの協働・参画の一環として、地域の高齢者を対象に何かできないか、地域包括支援センター、学区の社会福祉協議会、当時同じ施設内にあった居宅部門の本能事務所と共に企画、準備を進めてきました。



参加者が一緒に食事を作るようなイベント型ではなく、あくまでも日常の暮らしを支えることに主眼をおき、主に地域のお年寄りの孤食解消を目的として、施設で夕食提供を行うこととなり、2018年1月から地域住民を対象に本能食堂が始まりました。

食堂を通して利用者同士のつながりが広がっています。本能デイサービスのご利用者（多少の認知症の症状あり）同士で声をかけ合い、お迎えに行ったりといった互助のつながりが見られています。子育て世代の母親とその子どもたちの利用も多くなり、多世代交流の場にもなっています。

残念ながら、コロナの影響で、昨年の2月から中止となっています。再会できたときには当初の目的である「日常の暮らしを支える」を大切に、お年寄りだけでなく、多くの方の暮らしを支え続ける事業であり続けたいと考えています。

■ 総合福祉施設修徳

2016年から総合福祉施設修徳の開設15周年の記念事業として、児童館と高齢者福祉施設を中心に子ども食堂として修徳ふれあい食堂（2019年からは修徳カレーの日）の運営を開始しました。地域で暮らす子どもに笑顔と安心を届けることを目的に子どもの貧困や児童虐待の予防と早期発見、様々な年代の居場所づくり、地域のコミュニケーションの活性化、学生ボランティア活動の促進等を図ることを目指しました。



対象者は、子どもから大人まで様々な年代の方々と幅広く、回数を重ねることで参加している子ども、ボランティア、職員が打ち解け合って交流が深まり、よりよい雰囲気づくりが進みました。また、児童館と施設の職員、OBヘルパーの参加も協会としての連帯感が強まったように感じます。

2020年度は休止を余儀なくされました。食堂が再開されたときには、地域で暮らす様々な年代の人々に、「笑顔と安心を提供する」という当初の目的を大事にしながら、継続的な交流や連携を深める機会を通して、地域のよりよい関係づくりに貢献していきたいと考えています。

■ 高齢者福祉施設西院

西院の「おいでやす食堂」は2016年にフードバンクから「子ども食堂」の立ち上げを一緒に取り組みませんか、という声かけがきっかけではじまりました。高齢者施設で多世代交流の取組をする良い機会であること、地域貢献になれば、と思い実施することにしました。また、デイサービスのご利用者や地域の方がこの食堂の取組の中で役割を持って参加する、やりたいことを実現できる場にしたいと考えました。



地域の各種団体の方々と根気よくお話をすることで、取組にご理解いただき、大きな協力を得ることができました。そして、同じような子ども食堂を、学区の方が中心となって、もう1か所設立することに繋がりました。

デイサービスのご利用者がカレーの下ごしらえをしてくださるなど、当初予定していた、地域の方が活躍できる場としても機能しています。そして、何よりも多世代で交流することで、お互いに気遣う場面が自然と生まれてきています。

昨年度より食堂自体はテイクアウトに切り替え（緊急事態宣言下のみテイクアウトも中止）、運営自体は継続してします。

これまで通りの食堂運営ができるようになったら、コロナ禍で薄くなってしまったこれまでのつながりを再構築し、地域全体で世代を超えて顔なじみの関係が生まれ、互いを気遣い合える場所にしていきたいと思っています。

