



春がきました！ (▽) 『食べる』を考えてみる

突然ですが、皆さんは『食べる』ことが出来なくなった時のことを考えたことはありますか？
生理的欲求の中の1つである『食欲』ですが、私達が生命を維持するために必要不可欠で、美味しいものや好きなものを食べると、お腹も心も満たされますね。その『食べる』ことが出来なくなってしまうと、生きていく上での楽しみが大きく失われてしまうのだろうと、誰もが想像すると思います。
医療技術の進歩によって、口から食べる以外にも栄養を体内に摂取する手段はありますが、口から食べることは単に栄養を摂取するだけでなく、様々なメリットがあります。

①神経系を活性化させる

食べるものを認識して手を使って口まで運び、歯で噛み、味わって飲み込む。
無意識に行っているこの一連の動作ですが、脳からの指令によって、様々な情報伝達が行われています。

②脳も活性化する

食事は見た目や匂い、食感や味覚などの五感を刺激します。『美味しい』『嬉しい』『楽しい』といった感情や感覚も脳を刺激して活性化。また、噛むことで脳の機能向上も期待できます。

③口腔内を清潔に保つ

口から食べると、噛むことで唾液がたくさん分泌されます。
唾液には口腔内を清潔に保つための自浄機能があり、口腔内の雑菌の繁殖を抑え、口腔内のトラブルを防止しています。



④生活の質 (QOL) を向上させる

季節を感じることができ、家族や友人との会話も楽しみつつ、満足感や充実感を得られますね。

昨年のクリスマスの日、ある患者様のお部屋に献立表を渡すために伺った時の事です。さざみ食がテーブルに置かれたまま、ご主人が付き添われていました。奥様はベッドに寝たまま、口を開けて寝ている様に見えました。『〇〇さん！メリークリスマス！』とお声がけすると、寝ていたと思っていた奥様は手を動かして反応して下さいました。嬉しくなって、ご主人にも『たくさん話しかけてあげましょう！寝たきりのようにみえてもちゃんと声は届いていますよ！』とお話したことを思い出しました。

ご主人も『何か飲ませてあげたい』と仰って、積極的にお世話を初めておられました。
きっとこのご夫婦には、楽しいクリスマスの思い出がたくさんあったのではないかと…(*^^)v
『食べること』を通じて私達はたくさんの『生きる』に遭遇しているのですね。



あっという間に3月。今月は発行が遅れてしまいました。申し訳ございません。
3月と言いますと、様々な意味で節目の季節。卒業、移動、転職などを経て新生活へと新たな出発をする方も少なくないでしょう。我が家も例外ではなくお陰様で次女が高校へと進学が決まりました。
花粉の飛散もピークになって参りました。また、朝晩と昼間の寒暖の差も激しいです。
どうぞご自愛くださいね。来年度も宜しくお願い致します。

小林

