

うるおい



第263号

編集・発行 ケアハウス 清水苑
福井県福井市大森町第7号1番地
TEL (0776) 98 - 5790
FAX (0776) 98 - 5780

<http://www.shimizu-en.info>
E-mail : info@shimizu-en.info

題字はスタッフ渡邊です

残食の多いメニューの経過報告

以前、令和2年12月1日号で「残食の多いメニューの改善をしよう」というテーマで現状把握をしてから、それに対する対策を練り即実行。その結果を掲載しました。あれから2年経過して平均年齢も上がり、人の入れ替わりもあり、嗜好も変わっているので、現在の状況をご報告いたします。



管理栄養士の検証

2年前と比較

	【朝食】	令和2年 上半期平均
1	漬物	38.6
2	切り干し大根の煮物	18
3	野菜のコンソメ煮	11.3
4	キャベツの煮びたし	10.5

	【朝食】	令和4年 上半期平均
1	洋風野菜煮込み	11.5
2	ツナじゃが煮	8
3	スクランブルエッグ	5.6
4	焼売	5.2
5	ほうれん草のお浸し	4.5

・洋風野菜煮込みが2年前と同様に残食の多いメニューになった結果として考えられるのは、4月～10月と比較的暖かい時期に朝から煮物だと食べにくかったのではないかと考えられる。洋風野菜煮込みの献立名でも具材を変えて飽きないように工夫していたが、気温が高い夏などは特に食欲がなく、温かい煮物料理や汁物、ご飯なども食べにくく残しがちです。

・朝食メニューは、昨年、2週間のサイクルメニューに変更しました。結果、共通メニューに好き嫌いが偏りました。現在は、共通メニューの種類を増やすなどの改善点を考えています。

	【昼食】	令和2年 上半期平均
1	野菜サラダ	21
2	オクラ	15
3	ピーナッツ和え	13.2
4	厚揚げの煮物	10.8
5	スープ(コンソメ・中華)	10.4

	【昼食】	令和4年 上半期平均
1	味噌汁	44.2
2	スープ(コンソメ・中華)	16.2
3	野菜サラダ	9.5
4	ピーナッツ和え	5.5
5	かぼちゃのそぼろ煮	4.8

・2年前にスープは、味噌汁などの汁物より毎回残食が多かった。そこで汁物は味噌汁が基本になり、週1回でスープを入れるような献立作成にした。しかし、今回の結果をみると味噌汁の提供回数が増えた分残食も多くなっていた。

・前回あがった野菜サラダの改善として味をしっかりと付けて、シャキシャキ感を残さないようにしましたが、今回もやはりあがってきました。全体に野菜をあまり食べない方が数名いらっしゃいます。今後は、野菜の苦手の方にどのように摂取して頂くかを検討していきたいと思っています。

	【夕食】	令和2年 上半期平均
1	れんこんのきんぴら	18
2	ごぼうのきんぴら	16
3	金時豆	15.5
4	春雨の中華サラダ	14.4
5	白和え	12.3

	【夕食】	令和4年 上半期平均
1	ご飯	10.7
2	漬物	9.6
3	春雨の炒め煮	5.5
4	れんこんのきんぴら	4.5
5	麻婆茄子	3.8

・今回、ご飯の残食が多い事に驚きました。ご飯の盛り付けは、カウンターで確認させて頂いていますが、その時の体調により残食になってしまったようです。副菜の残食は、選択制にしていますが、自分で選んでいながらそのまま残食する方がいます。全体的に長いもの(春雨、ピーマン、しらたきなど)が好まれない傾向があります。どの食材も体のことを考えて食べて欲しいと思います。

まとめ

2年前の残食調査の結果で特に多かった献立は、れんこんの金平、ごぼうの金平等、歯に挟まる等や歯ごたえのある硬い食材は残食が多かった。提供しないのではなく、回数を減らして提供するようになった。しかし、今回夕食において前回ラウクインしていないご飯が1位となったと同時にご飯のお供である漬物も2位だった。夏季だと食欲低下でご飯が進まないため、毎日そうめん等あっさりとした食事が良いと言う声もあった為、7月～9月にかけて集中して残食が目立ったのではないかと考えられる。併せて特に、夏季は水分摂取が落ちると同時に温かい汁物を残す傾向がみられる。野菜サラダや、ピーナッツ和え、かぼちゃのそぼろ煮は、義歯や歯に挟まるなど残食が多いのが前回の課題であった為、提供する回数を減らしたがそれでも残食が多く見られた。高齢になると味覚の低下、口腔機能の低下、身体的な問題も起きてきます。健康的な生活を送る上で食事が大切です。今回の調査結果を踏まえて残食の多い献立でも食べて貰えるような献立、食事の提供に努めていきたいです。皆さん残さず食べて元気に過ごしましょう。

スタッフの声(管理栄養士以外)

- ・同じ味、同じ食材が続くと入居者の皆さんも飽きるのではないかとおもいます。
- ・昼食の汁物の残食、入居者理解で飲んでもらえると思う。汁物の具が何が良いか等。
- ・れんこんのきんぴらやごぼうのきんぴらなど残食が目立つのでれんこん、ごぼうのきんぴら以外の調理方法で提供してみようか。
- ・小鉢やメインの料理の量を多い、少ないを作っておき提供する。
- ・オクラ料理を工夫して提供する。
- ・小鉢を食べる人だけ持っていったらうようにして、小鉢の残食が減ったのは良かった。

シリーズ 第166回 皆様への問いかけ



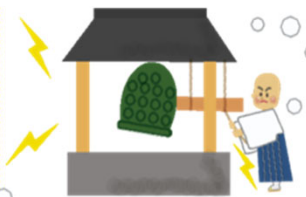
最近、肩こりが酷くなってきました。皆さんはどうですか。肩こりの原因としては同じ姿勢と眼精疲労によるものが多く、デスクワークや読書、細かい手仕事などによって起こる事が多く、とくに最近、パソコンやスマホの長時間使用による肩こりが増えているみたいです。

パソコンやスマホの操作、読書、手仕事などをすると、多くの方は首を少し前に突き出す姿勢や両肩を少し前にすぼめる姿勢にもなりがちです。こうした姿勢を続けていると、首から肩の筋肉に緊張性の疲労が生じ、血流が悪くなり、肩こりを起こしやすくなってしまいます。

予防策としては、まず「同じ姿勢」を続けないようにして、こまめに首や肩の緊張状態をほぐすこと。作業の合間に、首をゆっくり後ろに反らす事。首筋や肩が硬い、あるいは少し痛いと感じたら、すでに肩こりが始まっているので首や肩をゆっくり回して筋肉の緊張をほぐしましょう。また、1時間に一度は立ち上がり、手を上に伸ばしてブルブルと振る。軽い屈伸をするなどの方法で全身の血流を促すと、筋肉の緊張緩和に役立ち、肩こり予防になりますので是非、皆さんも試してみましょう。

(R・N)

施設長の呟き # 155



残食ゼロ運動

今回のうるおいのテーマは正に残食を減らす取り組みであり、今回あがった残食の多いメニューについて、入居者理解も含めどう改善していくか、管理栄養士を中心としたチーム力に期待し、取り組んだ事をうるおいを通じて発信していければと思います。(記事 山本)



福祉QCから接遇や言葉遣いについて

毎月新しいテーマを決めて清水苑では福祉QCに取り組んでいます。今回、取り組むテーマは職員の対応、言葉遣いのマニュアル作りになりました。まずは、事務所、厨房、キーパー、宿直者の来客者への対応、入居者への対応や言葉遣いを職員で分担して聞き取りをしました。そして、今回は入居者の皆さんからも聞き取りをして職員の対応や言葉遣いで気になる点を教えて頂きました。

職員	現状把握	実施項目
<p>●言葉遣いについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・です。ます。の対応が出来ていない時がある。例としては「～やろ。」「～か？」など ・大きな声での返答は内容によっては周囲に聞かれるとダメなこともあるので周囲を確認してから対応してもらいたい。 ・声が大きすぎるときつく聞こえる時がある。 ・必要のない場所で「あー」や「えー」などの言葉が最初に来るのはおかしく、声も大きいので入居者も何かと見る。 <p>●態度について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・来訪者が来ても知らん顔をしている時がよくある。 ・挨拶をしない。見向きもしない。 ・入居者の方が事務所に来られても知らん顔をしている時がよくある。 ・返事もしない。見向きもしない。 ・電話が鳴っても出ない。 ・電話相手に対して待たせすぎの時がある。 ・来客者、入居者を待たせすぎの時がある。 ・来訪者(見学者、家族)に対して気遣いが足りない。お茶出しや挨拶など ・事務所内での話し声が大きく電話の声が聞き取りづらい。 ・挨拶の声が小さいので大きな声で挨拶してほしい。 		<p>●対応の仕方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・入居者の相談を受ける時は食堂です。(他に人がいる時は時間をずらすようにする。) ・居室にいるキーパーを呼び出す時はコールではなく内線電話を使い、用事を伝える。 ・来客者が来ても知らん顔をせずに対応をしっかりとる。 ・出勤したら挨拶を大きな声でしっかりとる。 ・入居者の方が事務所に来られたら知らん顔をせずに対応をする。 ・電話が鳴ったら対応する。 ・電話相手に対して待たせない。 ・来客者、入居者を待たせない。 ・来客者にはお茶出しや挨拶をする。 ・事務所内、廊下での話し声は大声にならないように気を付ける。 ・行事やクラブが中止の場合には入居者に早めに伝える。 <p>●言葉遣いについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・入居者の方を呼び捨てにせず”さん”つけを必ずする。 ・話す際には語尾に”です。ます。”を使う。 ・入居者に対してタメ口は使わない。 ・職員間でも言葉遣いは気をつける。 ・施設内では職員、入居者に対して”あんた”などの呼び方はせず名前と呼ぶようにする。 ・自分が言われたら不快に思う言葉は相手にも使わないようにする。

入居者

- ・貴様ってゆわれた事があり、それは嫌だった。
- ・職員の対応が冷たい。
- ・廊下で大きな声で話していることが不満。
- ・宿直の方がときどき食事の順番の階を間違えるのが不満です。
- ・対応が遅い時があるのでそこが不満です。

まとめ

今回、福祉QCで接遇、言葉遣いについて取り組みをさせてもらい、職員からの声や入居者の皆さんの声を聞いて対応の仕方や言葉遣いを改善していこうと思います。今後、一層職員が働きやすい職場、入居者の皆さんが住みやすい清水苑になるように努めていきたいと思っております。