

# 愛がなくちゃね！

東電パートナーズ株式会社  
東電さわやかケア多摩エリア統括長  
池澤 淑江

PROFILE ●いげざわ・としえ  
平成17年東電パートナーズ株式会社に入社、平成20年に東電さわやかケア多摩エリア統括長に就任。主任介護支援専門員。

Aさんは80歳のひとり暮らしの男性。糖尿病を患ったことから起き上がりや歩行が困難になり、介護保険サービスを受けるようになりました。

訪問した当初、血糖値は300mg/dl台の後半で、インシュリン注射の接種量もものすごい量でした。それでもAさんは、「自分は食事に気をつけていて、たくさん食べないようにしている。酒もタバコもやらない」と言います。

実際、Aさんの食事は白米と佃煮のみ、もしくは缶詰だけという生活でした。急いで医師に相談したところ、「男性のひとり暮らしなので、指導しても無理だと思言わなかった。ヘルパーが手伝ってくれるならば、食事は1日1400kcal程度でやってくれ」とのこと。

そこで、食材の購入から調理まで毎日ヘルパーが助けてくれました。そして3カ月後には血糖値は182mg/dlになり、インシュリン注射の接種量も半分まで減りました。Aさんは大満足です。

「俺はヘルパーさんの作ったもの以外は食わないんだ。でも最初は辛かったよ。薄味になれるまではサ」とAさん。

ヘルパーの私たちも大喜びです。自分がした仕事が毎回、かたちになって返ってくる。こんなに“ヘルパー冥利”につくことはありません。

それから、Aさんとヘルパーたちの二人三脚は5年ほど続き、ぎりぎりまで在宅生活を送ることができました。

Aさんを担当してから、私はケアマネジャーとして、糖尿病や腎臓病を患う利用者を何人も担当させていただきました。金銭的に余裕のある人は、宅配の治療食弁当をとっています。

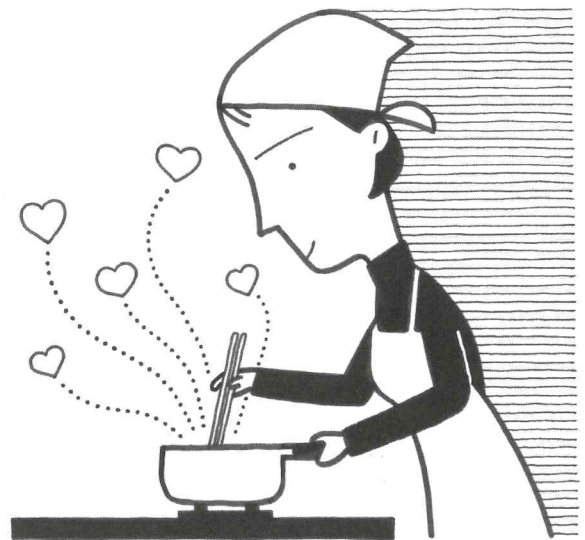
私も試食しましたが、最近の治療食は美味しいです。でも、お弁当だけで食の管理をしている人よりも、ヘルパーに調理してもらっている人のほうが、持続力があるような気がします。

食事療法はここまでという終わりがなく、ずっと続くものです。自由に何でも食べられる現代の環境において、食事療法を継続するには、一緒にがんばってくれる人や喜んでくれる人が必要ではないでしょうか。家族でもヘルパーでも、その存在が継続のモチベーションを支えます。

便利な世の中になり、家庭での家事の基本技術力が低下しています。とくに炊事技術の低下は著しいです。かくいう私も、忙しいときにはスーパーの惣菜に手が伸びます。もちろん市販のドレッシングも使います。

しかし、食事療法となると基本は手作りの食事。塩分や蛋白質の量を管理するには、素材からの調理が基本となります。便利な惣菜生活とは縁を切り、手間ひまかけた食生活が始まります。その手間ひまには「良くなってほしい」という愛情も入っています。

愛がなくちゃがんばれないのは、子どもだけではありません。



illustrated by Kouichi Yoshizumi