

国際医療福祉大学大学院
東京赤坂キャンパス 公開講座
万華鏡で見る医療と福祉 ～優しき挑戦者たち～

『食べる』を入りに 福祉・医療の枠を超えて

管理栄養士・精神保健福祉士
高山理恵子

「専門職の仕事は、 どこまででしょうか？」

「自分の専門ではない」と感じた時、私たちはどうするのか

真っ直ぐではなかった、私の道

高山 理恵子（趣味：食べること、ランニング）

20代は貿易事務に従事

2009年 結婚

2011年 長女出産

2018年 管理栄養士免許取得

2019年 訪問栄養指導に携わる

2024年 精神保健福祉士取得

現在 訪問栄養・地域活動・居場所づくりへ

管理栄養士 × 精神保健福祉士



その人の「暮らし」が見える場所へ

在宅だから見えるもの

いつ、何を食べているのか

誰と暮らしているのか

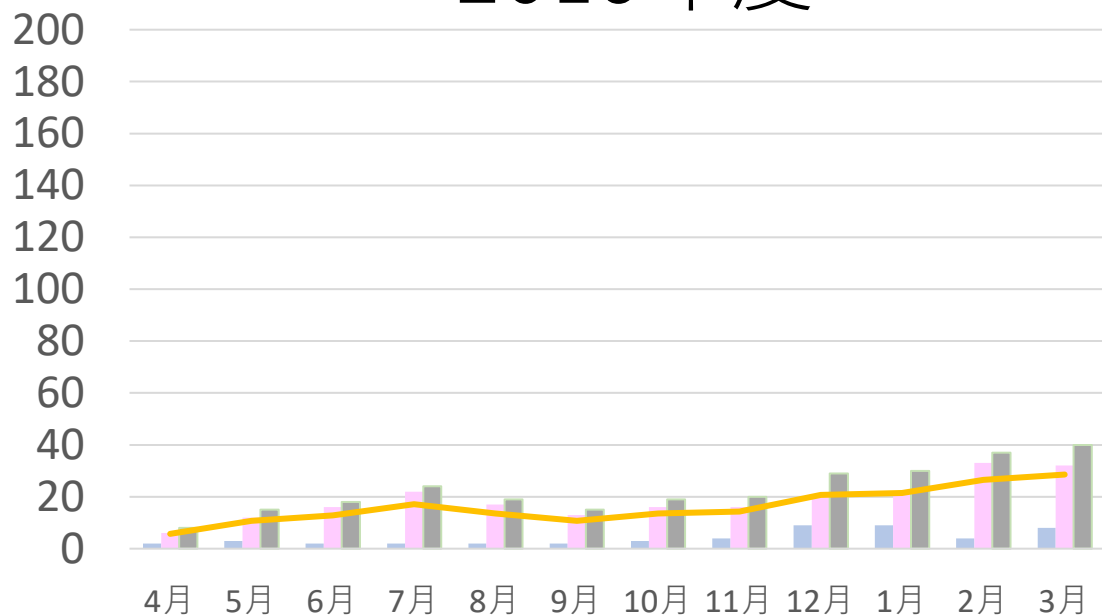
どんなことに困っているのか

その人が何を大切にしているのか

生活の中に、その人を理解するヒントがある

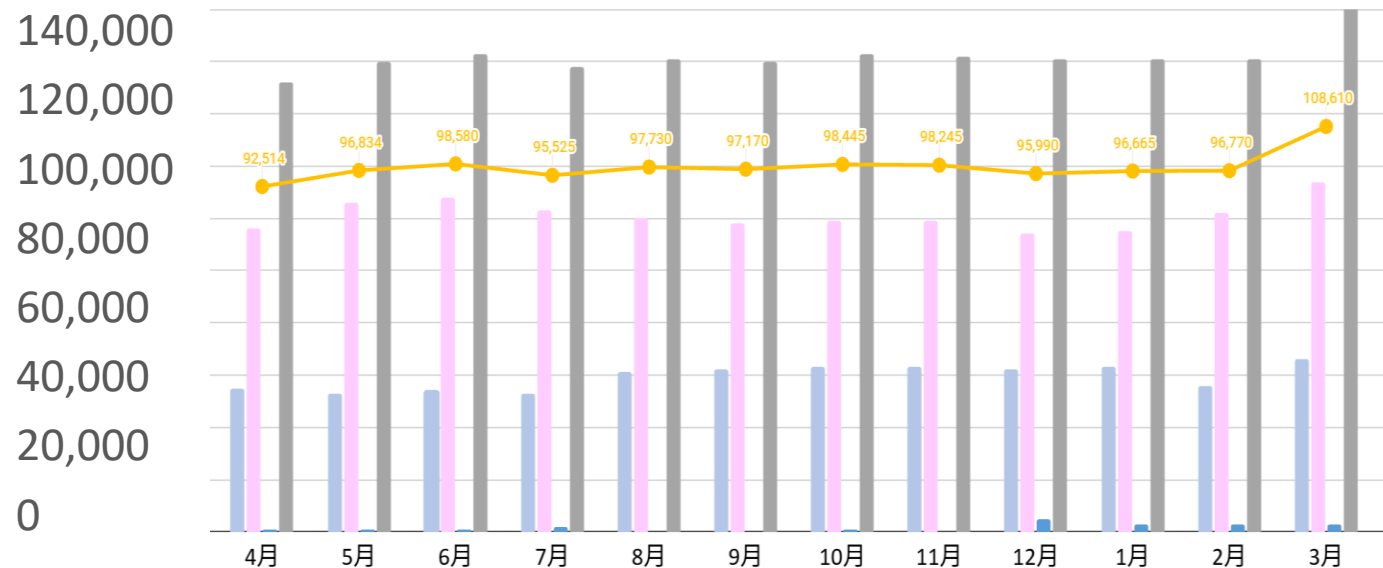
(件)

2019年度



(点数)

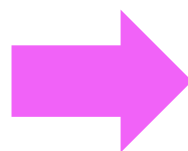
2025年度



月8件から、月203件へ

2019年4月

8件／患者4名



2026年3月

203件／患者105名

地域には「食えること」に困っている人が、たくさんいる

「食べる」を支える専門職



低栄養・体重減少



摂食・嚥下障害



糖尿病・腎疾患などの食事療法

訪問栄養

その人の生活の中で
「食べる」を支える



人生最終章の食支援

訪問栄養指導グッズ紹介



低栄養 褥瘡 68歳 女性

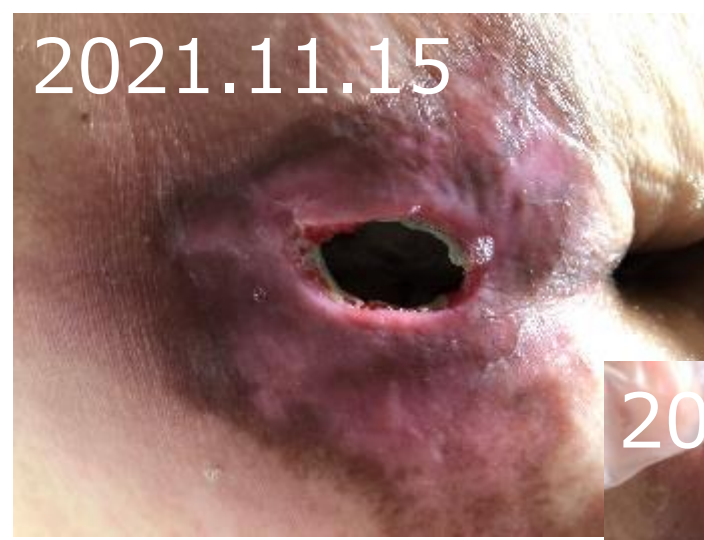
うつ病 ⇒ 寝たきり、低栄養、仙骨部に褥瘡

876 kcal たんぱく質 23.4g 飲水量 840ml



1880 kcal たんぱく質 **62.8g** 飲水量**2850**ml

「何を食べるか」だけでなく、
「どうすれば食べられるか」を考える



栄養が、身体を変える

食事・栄養評価→個別支援→継続→身体の変化



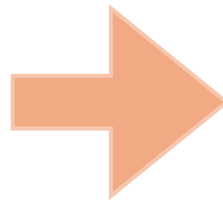
専門性があるから、できる支援がある

摂食嚥下障害 88歳 男性



Before

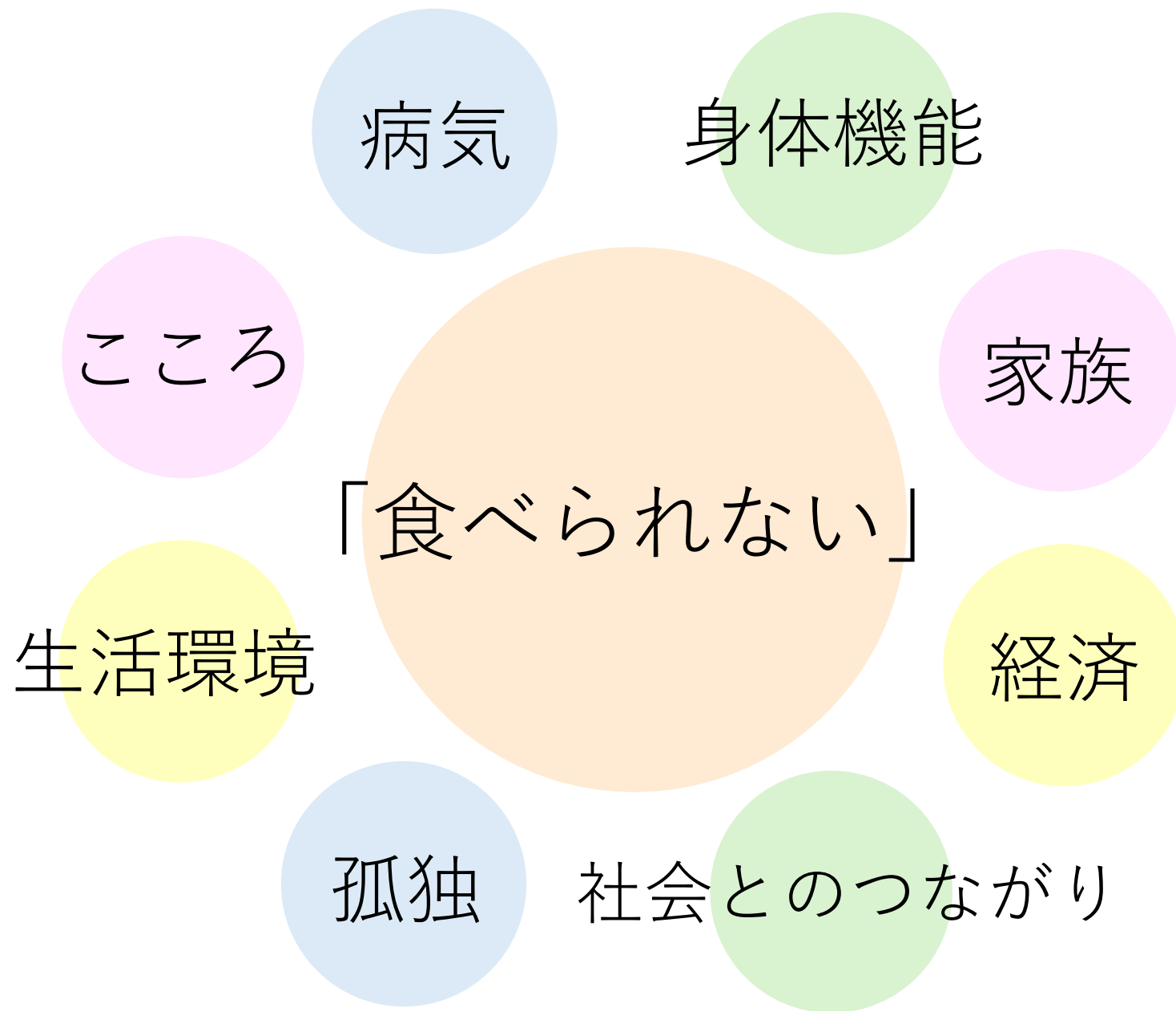
- ◆高さがある細いコップ
→顎が上がる
- ◆食事中的会話
→飲み込む前に返事をする



After

- ◆顎を上せずに飲めるコップへ
- ◆飲み込むまで話しかけない

「何を食べるか」だけではなく、「どう食べているか」を見る



食事だけを見ていては、見えないものがある

でも、それだけでいいのだろうか？

「正しい栄養指導」と「その人に必要な支援」は
いつも同じなのだろうか

胃がん 76歳 男性

食思不振 低栄養

「食べなければいけない」

「でも、食べられない」

その不安は、家族にも向けられていた



【アセスメント】

身長：160cm（膝下高より算出）

IBW：56.3kg 基礎代謝エネルギー量：1200kcal

活動係数：1.0（寝たきり）, ストレス係数：1.1(がん)

目標摂取量：1300kcal たんぱく質：50g 程度

実際の摂取量：1253kcal たんぱく質：45g 程度

「今できるベストは 尽くせていますよ」

食べられたものを、一つひとつ栄養計算した
必要だったのは、「もっと食べて」ではなかった

摂食嚥下障害 90歳 女性

食べることが大好きだった

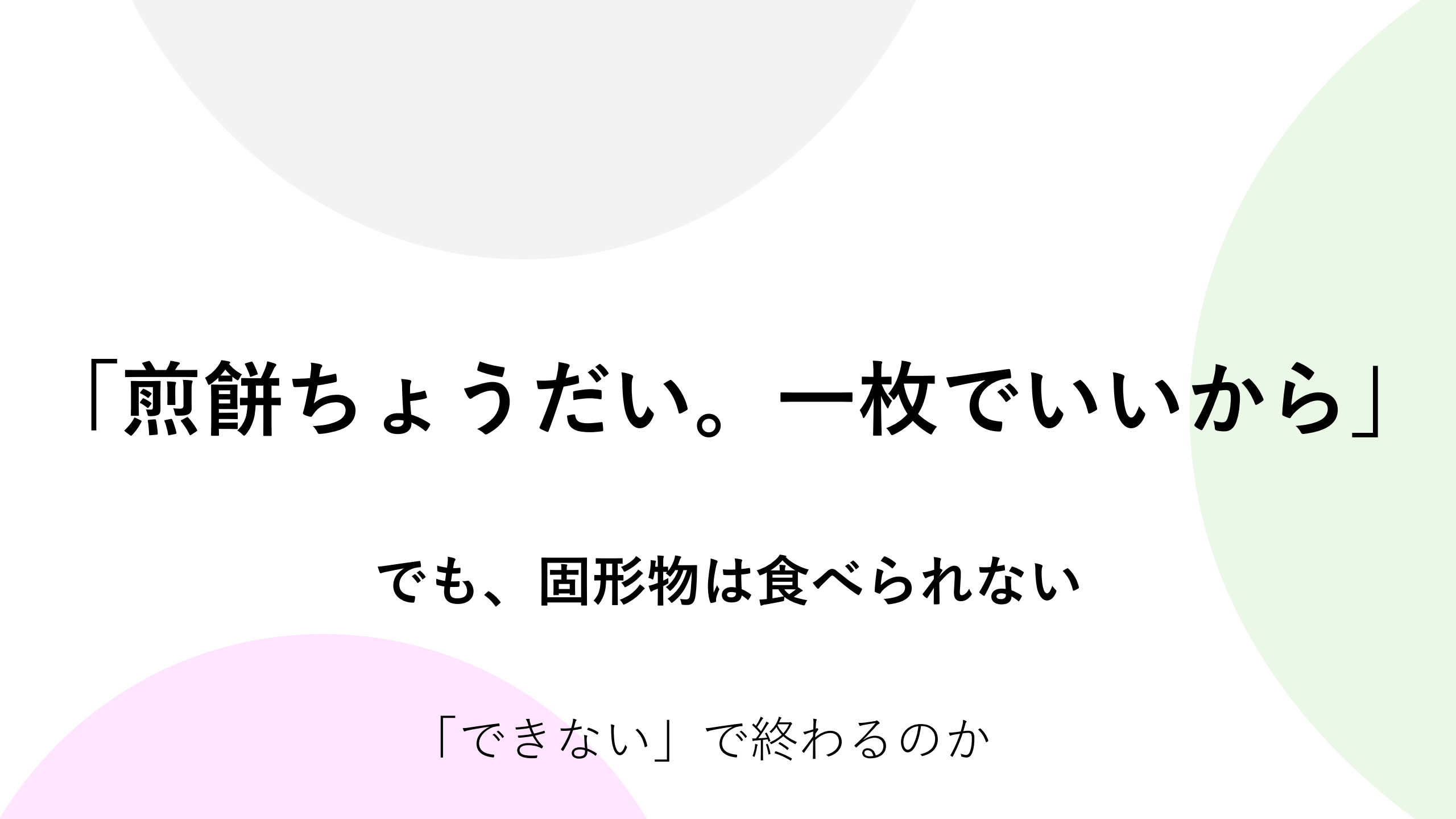
嚥下機能の低下

固形物は経口摂取禁止



それでも、最後まで

「食べたい」という気持ちは残っていた。



「煎餅ちょうだい。一枚でいいから」

でも、固形物は食べられない

「できない」で終わるのか

1 煎餅



2 煮出す



3 茶こし



4 とろみ



「食べられない」 ≠ 「味わえない」

家族

「食べさせてあげられた」
という記憶



本人

「食べたい」
を叶えてもらえた

**やり残すことのないケアは
残される家族のケアにもなる**

「栄養を満たす」から「想いを満たす」へ

ひきこもり 17歳 男性

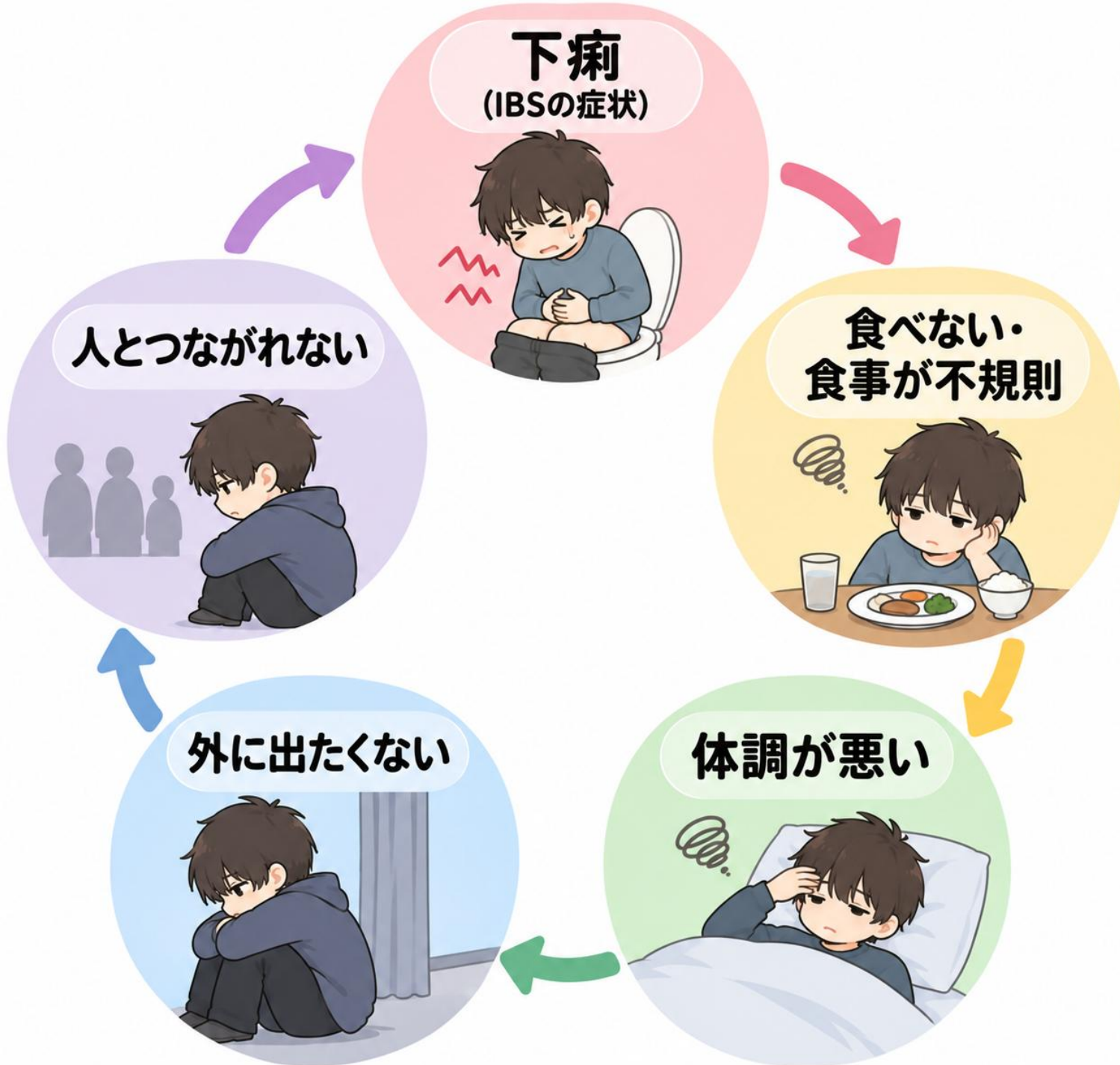


ADHD／摂食障害／低栄養・低体重

中学3年から不登校

175cm / 37.6kg BMI 12.2

最初に見えていたのは、
「低栄養」という問題だった



「食べられない」
の背景には
「こころ・身体・社会」
とのつながりがあった

「この人は何を望んでいるのだろうか？」

「教える」から「聴く」へ



栄養指導の前に
まずその人を知る

同じような経験をした人だから、
届く言葉がある

ひきこもり経験のある職員に訪問へ同席してもらった

経験者 ⇔ 本人

「支援する人／される人」だけではない関係

17歳

家から出られない 人とつながれない



現在

外へ出る

人とつながる 自分の将来を考える 自分の経験を語る

変わったのは栄養状態ではなかった



摂食障害を乗り越えた久木野さん。

乗り越えたという気持ちはあったので、ずっとこのままでは自分は甘えてしまふ、来てもうばかりでは変わらないかもな。生まれて初めてこういううちんとした所で働きました。最初はほんとにプレッシャーとかも凄くて……それが、今ではむしろ働きたいという風に気持ちが変わってました。朝になると高山「必死で戦ってたな。朝になると『お腹痛い、いけない!』って、葛藤しながら通ってたね。」

久木野「彼、仕事経験がないのに凄くよくできるんですよ。何もわからない状態から急に成長したなって。今では外せない能力です。」

高山「最初は『どうしよう』っていう気持ちで全面的に出ていて自信がなさそうに見えましたけど、当時と比べて表情も明るく前向きになりましたね。なにか変わったきっかけとして思い当たる点はあるんですか?」



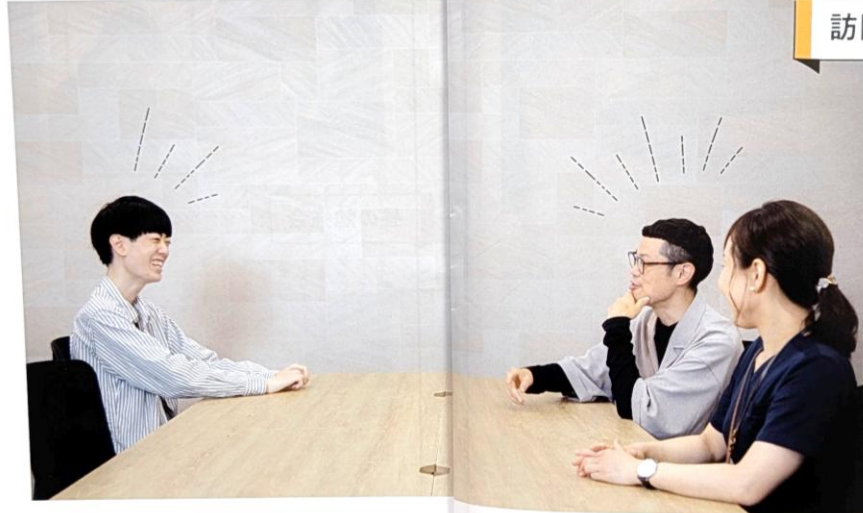
正社員を目指して頑張っているけい君。

高山「彼、仕事経験がないのに凄くよくできるんですよ。何もわからない状態から急に成長したなって。今では外せない能力です。」

「けい君との出会いについて教えてください。」
高山「初めてけい君とかわりを持ったのは昨年9月頃でした。当時、摂食障害の患者様としてご自宅に訪問させていただきました。」
「はい。最初のうちは訪問診療を受けて緊張しました。本当に変わるのかは半信半疑でした。それでもやはり自分でも変えたという気持ちはあったので、すごくありがたいと思っていました。」

訪問栄養指導の効果について

INTERVIEW



「久木野さん、話を聞いたとき、自分と障害を乗り越えたって聞きました。こんなに辛いのにどのようにやってたんだろう?」
高山「そうですね。すごく印象に残っています。ちよと自信が無かったんですけど、山中院長がすごく励めてくださって、当院で職場体験させてもらったことになったんです。最初は大変だったんですけど、いから言っていたように、それなら、働くことと職場ハートは高かったと思うので、当時、ご自身の状態をどうやって過ごしたか?」
高山「そうですね。やっぱり摂食障害を乗り越えたという風に乗り越えたこととか、ちよんさんやけい君のことが伝わって、もういっとうの自分があったんですけど、久木野さん自身がそうだった人たちの話を聞いて、いっとうの自分を持っている人たちが知っていたので、ぜひ二人を助けたいと思ったんです。」

栄養の知識だけでは、足りなかった

管理栄養士

食・栄養・身体を見る専門性



精神保健福祉士

こころ・生活・社会を見る視点

「資格を増やしたかった」のではなく、
目の前の人を、もっと理解したかった

役割開放

専門性を捨てることではない
専門性を持ちながら、役割だけに固執しない

「あなたの全体を見ています」ということが伝わる関わりへ

家に会いに行く支援から、 家を出るきっかけをつくる支援へ

訪問する



安心できる人とつながる



外に出てみる



誰かと一緒に何かをする





育てる ⇒ 収穫する ⇒ 調理する ⇒ 一緒に食べる

しろひげ園芸部

目的は「野菜を育てること」だけではない

「用事がなくても行ける場所」をつくる

こころ食堂

地域交流



こころ酒場

つながりの場



就労支援

社会参加へ
の一步



よりみち屋

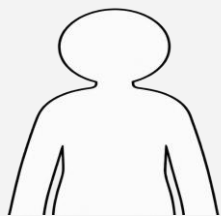
居場所



支援につなげる前に、まず「つながれる場所」を



食べる



身体



こころ



人



社会

訪問栄養

低栄養 嚥下
生活習慣病

傾聴
伴走

園芸部
共食

居場所
就労支援

管理栄養士としての専門性



精神保健福祉士としての視点

専門性を持って、枠を越える

専門職の仕事は、

どこまででしょうか？

「誰の仕事か」を考える前に

「この人に何が必要か」を考える

自分ひとりで難しければ、他職種に協力を仰ぐ

優しき挑戦者

できない理由ではなく、できる方法を考える

病気だけではなく、その人を見る

専門性を持って、枠を越える

「食べる」を入り口に、その人の人生へ

ご清聴ありがとうございました



高山理恵子 Rieko Takayama



03-5666-4675



takayama.r@shirohige.clinic