対談企画
第７回

角記者が行く！

ケアヴィラ宝塚広報委員会では、働いているスタッフと広報委員会のメンバーが対談し、仕事に対する思いや心構え、またプライベートなどの素顔に迫る対談企画を行なっています。

対談企画第７回目は、「食」でゲスト様の生活を支える
小野 尚子（おの なおこ）管理栄養士主任にお話を伺いました。

どうぞお楽しみ下さい！

小野　尚子（おの　なおこ）
平成　３年　３月　大阪成蹊女子短期大学家政学科栄養コース卒業
平成　３年　４月　医療法人尚和会宝塚第一病院に栄養士として勤務
平成 12 年　９月　管理栄養士免許取得
令和　５年　１月　介護老人保健施設ケアヴィラ宝塚へ異動
　　管理栄養士主任として勤務

管理栄養士を目指したきっかけ

角記者（以下、角）：まず、最初に管理栄養士を志したきっかけを教えていただけますか？
小野主任（以下、小野）：短大の附属高校に通っていて、入学したころは保健室の先生になりたいとなんとなく思っていました。高校で勉強していくうちに栄養士という職業があるのを知り、短大に栄養士コースがあったので、栄養士という職業を目指すようになりました。
阪急電車が好きなので、阪急沿線で勤務できるところを探していたところ、たまたま第一病院（現宝塚第一病院）が求人を出していたので応募して今に至ります。
角：保健室の先生とはまた違ったジャンルですが、お料理がお好きだったのですか？
小野：料理が特別好きというのはあまりなかったのですが、食べるのは好きです。
角：僕と一緒ですね（笑）

病院と施設の業務の違いは？

角：第一病院で長く勤務されたのち、こちらの施設に異動して来られましたが、病院と施設の業務の違いはございますか？
小野：給食に関しての大きな違いは、第一病院では病院のスタッフが調理していますが、こちらの施設ではグリーンハウスという委託業者が入っているところです。
病院にいるときは現場で調理をして、また事務的なこともやっていましたが、こちらに来たら調理することはなくて事務的なことがほとんどですね。
老健施設では、リハビリをして、食事で栄養を摂って、在宅に戻ってもらう、または次の施設に移られるまで、ゲスト様をしっかりサポートすることが大きな役割だと思っています。

ケアヴィラ宝塚の仕事について

ゲスト様との関わりにおいて・・・

角：仕事のやりがい、または苦労した点など何かございますか？

小野：毎日フロアにゲスト様の食事中の様子を見に行くのですが、邪魔にならないよう気をつけています。目の前にお食事があるほうがお互いにイメージしやすく、話しやすいのでどうしても食事の最中になるんですね。モグモグと食事がすすんでいる時や、お風呂あがりで疲れている時などは、なるべく声はかけないでそっとしておきます。

ゲスト様の様子を見ながら、ペースを崩さないよう関わっていくタイミングの難しさは感じます。

あと、パソコンに向かうことも多くて、じっと座ってパソコンで事務作業をするのはあまり向いてないというか、ちょっと苦手です。

角：それはわかりますよ、僕も動くほうが楽しくて、パソコン苦手です（笑）

小野：でも、もう一人の管理栄養士、堀川さんがそのあたり心強い相棒なので、しょっちゅう助けてもらってます。

やりがいは？

小野：お食事があまりすすまないゲスト様には、ミールラウンドなどの会議や日常の場面で、お食事の形態や、お食事に代わる栄養補助食品についてなど、様々な相談を受け、多職種で協議を重ねていきます。認知症の方で、入所当初全く食べられなかった人がご自分で食べられるようになったり、胃ろうの方が口から食べられるようになったり、そういった取り組みの成果がうまれると、やはりやりがいにつながります。

角：全然食べられなかった方が一口でも口にされると、すごい進歩だなってなりますからね。工夫したらもっと食べられるんじゃないかって。

小野：これは管理栄養士だけではなくて、厨房スタッフや多職種のスタッフが関わって初めてできることですよね。皆さん、積極的に参加して下さるので有難いです。

～ミールラウンド～

ゲスト様に安全に楽しく食事を摂っていただけるよう、皆で意見を出し合います。

見た目でもお食事を楽しんでいただけるように！

頼もしい相棒の堀川管理栄養士と二人三脚で取り組んでいます！

～食器選び～

家庭での食事はどうしてる？

角：プライベートなことをお聞きしますが、家庭での食事で気をつけていることはありますか？

小野：子供が小さい頃は、色々工夫しようと頑張ってました。けどなかなか理想と現実は違ってて（笑）「何食べたい？」って聞いても「何でもいい」っていう答え、多くないですか？

角：それね、多いですよね。僕も家内に聞かれたら何でもいいって言ってます（笑）

小野：そう！食べたいと思ったら今日はこれにしてって言ってくるので。何も言わないってことは何でもいいんだなって、そんな時は、じゃあ、自分の食べたいものにしようって、だんだんとそう考えるようになりました。今は、自分中心に作ってます（笑）こだわりとしては、主菜、副菜、おつゆはできるだけ揃えています。主菜、副菜で不足した野菜はおつゆに入れて栄養のバランスをとるようにしています。中でもきのこは美味しさと手軽さで食卓に毎日登場します！石づきを取り、冷凍しておくと長持ちもしますし・・・。冷凍することで水分が膨張し、細胞壁が壊れうまみや栄養が出やすくなるんです。

角：今夜はきのこ鍋にしようかな～（笑）

おすすめの料理は？

角：好きなものを食べたいってことですが、おすすめの料理やお菓子などはありますか？

小野：昨年よく作ったのは、大根と豚肉のお鍋です。大根を薄く輪切りにして、そこに豚バラ肉を巻いて、鍋にしきつめて、あとはお出汁で炊くだけのお手軽メニューです。

角：出汁はかつおだし？

小野：めんつゆでも白だしでもなんでもいいみたいです。朝の情報番組「おはよう朝日です」でコメンテーターの方がすごく美味しいって言ってて。「挑戦しよう！」と思って作ってみたら、めちゃくちゃ美味しくって。このお鍋を出すと、子供達も「わああ！」って喜びます（笑）今や、小野家の人気メニューになりました（笑）

豚肉に含まれているビタミン B1 は疲労回復効果が期待できるし、豚肉の旨味と大根のさっぱり感が絶妙で食欲をそそりますよ！

角：美味しそう！そうそう、この前おやつに甘酒ゼリーって出たでしょ？ゲスト様にも好評で、あれ作ってみたいなと思って。

小野：ぜひぜひ！レシピが必要ならのちほど（笑）

～おやつレクの様子～

毎月のおやつレクを企画するのは管理栄養士の仕事の一つ。
簡単に作れる美味しいおやつレシピで、ゲスト様に作るのも、食べるのも、楽しんでいただいています！

休日の過ごし方

角：毎日バタバタ忙しくされてますが、休日の過ごし方や、趣味などあれば教えていただけますか？

小野：昨年の 10 月からバトミントンを始めました。うちは夫と子供 2 人の 4 人家族なんですけど、私以外はバトミントンをやっていて、誘われて一緒にやることにしたんです。それまではすごい運動不足で、家族から運動しろ運動しろってずっと言われていて、ようやく。基礎打ちから教えてもらってやってたんですけど、実は 11 月に早々にけがをしてしまって（笑）

角：あらら～

小野：今はストップしてますけど、約 1 ヶ月ちょっと、早寝早起きで生活にもメリハリがでて楽しかったです。

『相棒』が好きなんです！

小野：あとは・・・私は昨年の 1 月 16 日から管理栄養士としてこちらに異動したんですけど、もう一つの使命があって。それは「相棒」というドラマをこのケアヴィラ宝塚で広めること！！

角：(爆笑)

小野：第一病院でも栄養士で一人好きな子がいて。私がこちらに来ることになったとき、第一病院に相棒を広めるのはあなたに任せた、私はケアヴィラ宝塚にちょっと広めに行ってくるって。

角：水谷豊のファン？

小野：そういうわけではないですが、あのドラマが好きなんです。

角：僕は右京さん、好きですね～。

小野：先日、デイケアスタッフ掲示板に職員の食事申込用紙を貼った時に、貼り付けたテープに「相棒毎週水曜 9 時から観て下さい！」って、こっそり書いたんです。

角：めちゃめちゃ宣伝してるじゃないですか！

小野：そしたら、スタッフから内線がかかってきて、「これって職員の誰かがドラマ出るんですか？」って（笑）早速効果がありました！

（今流行りの）推し活で
モチベーションを保ってます！

角：それって次の質問に通じるかなと思うんですけど、自分のモチベーションを維持するために大切にしていることはありますか？

小野：相棒も含めて推し活（自分のイチオシを決めて応援する活動のこと）ですね！第一病院にいるころから韓国のアイドルグループを応援してたんですけど、韓国って兵役があって、どんどんグループのメンバーがいっちゃうんですよね

角：BTS とかですか？

小野：そうです。それで熱が冷めかけてたんですが、最近、JO1 というグループで、推し活、復活しました。苦手なパソコンに向かいながら、頭の中では JO1 の曲が流れてたり・・・、楽しく仕事をできたらいいなって考えてます。

角：管理栄養士さんって難しいお仕事だと思います。ストレスってそういう好きなことがあれば緩和されたりしますよね。

小野：ストレス溜まると食べてしまって太るし、夜中までテレビ観てしまうし。体を動かすことでもストレス発散になりますし、リズムも整うので・・・。さっきの話に戻りますが、暖かくなれば、バドミントンをぜひ復活させたいなって思ってます。

角：やっぱり身体動かすのが一番ですよね。

今後の展望

角：最後に管理栄養士として今後施設でやりたいこと、今後の展望など聞かせていただけますか？

小野：「ケアヴィラに来て、すごく元気になった」とか、「退所しても、ケアヴィラのデイケアに来たいなあ」とか、ゲスト様にそんな風に言ってもらえるような栄養管理・栄養ケアができたらと思っています。これからも他のスタッフとも協力し合って、おやつレク・昼食レクなどケアヴィラを盛り上げていけるようなイベントに携わっていきたいですし、もちろん、食事の面では皆様の意見を取り入れつつ、改善できるところは希望に添えるよう、努力していきたいなと思っています。皆さんも協力して下さいね。

角：是非とも協力させてもらいます。貴重なお時間、色々なお話を聞かせていただきました。本日は本当にありがとうございました。

（取材日：令和 6 年 1 月 26 日）

ゲスト様に直接お話を聞き、より良いお食事を提供していけるよう日々努めています！

～デイケアにて～

～正門前にて～

「ようこそ！ケアヴィラ宝塚へ！」

～対談を終えて～

まず、今回で 7 回目となりましたが、対談企画がここまで長く続くとは、とても感慨深いです。

小野管理栄養士がケアヴィラ宝塚に来られた時の第一印象はおとなしい方なのかなというものでしたが、じっくりお話をすると、非常に話しやすく、お茶目な方でした。また、フロアに出向きゲスト様に寄り添い、信念をもって業務に携わっておられることが伝わり、とても好感を持ちました。食事はゲスト様の施設生活において大きな楽しみの一つ、これからもお食事のこと、色々と相談させてもらいたいと思います。

3 階ケアスタッフ　角　和正