

健

健康耳より情報

「高齢者の食事の工夫」

高齢になると多くの方が口腔機能に何らかの障害（咀嚼障害や嚥下障害といいますが）を持つようになります。また、脳卒中やその他の病気等で口腔機能に麻痺がでてしまう場合もあり、それによって栄養失調や肺炎、窒息など生死にかかわる問題も引き起こします。何よりも食事は栄養補給だけでなく日々の楽しみでもありません。今回は口腔機能に障害があっても安全に食事をするためのポイントを紹介いたします。

まず最初に食べる人の意識の状態を確認しましょう。食べ物を認識できなかったり常に眠くうとうととしている、食事に集中できないときは飲みこみがおろそかになりむせやすくなります。次に食べるときの姿勢です。ベッドに寝た状態より30度から60度体を起こし、枕などで頭を高くするとむせにくくなります。そして食事の工夫です。口の中でうまく噛んだり、食べ物をまとめることができないう方には食品を食べやすい大きさにしたり、やわらかく

煮込んだりします。食事中や食後、夜間にむせや咳が多い方や食後に声がかすれる方は食品にトロミをつけまともやりやすくします。このほかに食品をミキサーにかけたりゼラチン寄せにする等個人の食べる力に合わせた工夫が必要です。

このような食事を1日3回、毎日休むことなく作り続けるのは大変な時間と労力が必要です。多めに作って小分けにし冷凍したり、ベビーフードや柔らかい加工食品を利用するなどし、介護者の負担にならないよう周囲からもサポートが必要です。

高齢化が叫ばれて久しい今日、人生をより豊かに過ごすことは、誰もが望んでいる共通の願いです。しかしながら、要介護となつて、食べる機能が衰えてしまうと生活の中の彩となる食事が苦痛や負担となつていることがあります。毎日欠くことが出来ない営みだからこそ、より良く、より楽しい時間となるようにしていきたいものです。



雄勝中央病院
管理栄養士
村上 真澄

〈嚥下障害食の一例〉



人参ピーナッツ和え



タラのムース
和風あんかけ

J A 秋田厚生連 雄勝中央病院

〒012-0055
秋田県湯沢市山田
字勇ヶ岡25
TEL : 0183-73-5000
(代表)
FAX : 0183-73-3749
ホームページ :
<http://www.ogachi-hsp.jp>

夢を運ぶヘルパー

ゆめこちゃん日記



気持ちのいい陽気が続くようになってきました。こんな日はのんびり散歩でも楽しみたいもの。思いきりお日様を浴びれば身も心もリフレッシュ！とはいえ、足腰が弱ってくる和外出もままなりません。そんな高齢者の強い味方が電動車イスです。「乗ってみたいけれど、操作が難しいのでは?」「運転に自信がない」「どんなものか興味はあるけれど」という方は、ぜひ福祉センター夢こまの福祉用具展示会におこしください。今回は「スズキ セニアカー」の試乗会が開催されますよ。

「スズキ セニアカー」といえば、おととし構造上の不具合によるリコールが発生しましたが、より安全性が高まりました。レンタルがご利用できるのは、原則として、要介護2以上の方が対象となりますが、もちろん購入もできますので、ぜひお試しください。行動の幅も広がり、生き生きと楽しい毎を送るためのパートナーとしてご利用されてみてはいかがでしょうか。