

一人ひとりに適した食事を

高齢者はさまざまな原因により食べることが困難になります。

身体機能の衰え

噛む力や飲み込む力、
消化機能の衰え

味の感覚が鈍くなる、
喉の渇きの感覚が
鈍くなる

運動量が減るため
お腹が空かなくなる



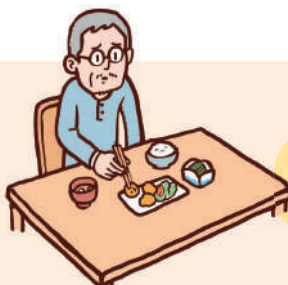
食べる動作が遅く
時間がかかる、
疲れてしまい
食べきれない

噛んだり飲み込んだりする力に合わせた適切な料理の提供が必要です。例えば、まとまりのある料理(とろみがけをする、ペースト状にする)や、ゼリー等の食べやすく飲み込みやすいものにしましょう。また、少量でカロリーがとれる食品等を利用して栄養が不足しないようにしましょう。

食べる環境の問題

姿勢が悪く
食べづらい

入れ歯が合わない



家族と異なる
食事に対する疎外感

姿勢が悪いと飲み込みがうまくできません。食べるときの姿勢を気をつければ誤嚥^{ごえん}などの危険性がある程度回避できます。食事だけでなく、食べる環境を整えることも大切です。

認知症による問題

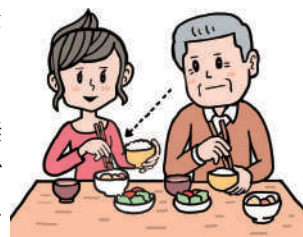
食べものだとわからない、
どういう風に食べたら(飲み込んだら)
いいかわからない



箸がなんなのか、
どう使うのかわからない

偏食

認知機能が落ちてくると、食べものであるということや箸などの使い方がわからなくなったりします。目の前で料理を食べる・箸を使う様子を見せ、認識してもらうよう働きかけるといいでしょう。また、食事にむらがある場合もあります。無理に1日3食、決まった時間に食べなくてもよいので、3日間で栄養バランスがとれるように考えれば充分です。それでも不足してしまう場合は、栄養調整食品を利用して補うのも一手です。



上記の通り食べられなくなる原因は1つではありません。様子をよく見ながら、何が問題なのか医療・介護関係者とご相談ください。

参考：「認知症と食べる障害」
Jacqueline Kindell 著 金子芳洋訳/医歯薬出版株式会社
「絵で見てわかる 認知症『食事の困った!』に答えます」
菊谷 武著/女子栄養大学出版部

