

～食欲の秋～ 食を楽しもう♪

暑さも和らぎ、木々の葉も色づき始め、秋の訪れを感じられるようになってきました。「食欲の秋」「運動の秋」「読書の秋」などたくさんの秋があり、1年で最も楽しみの多い時期なのではないでしょうか。そんな秋は夏の暑さの疲れが出る季節でもあります。しっかり食べて健康な身体作りをするために、“高齢者の食”についてお話をさせていただきます。

#加齢に伴う食の変化

★噛む力そしゃく（咀嚼能力）の低下

要因：あごの筋力低下
歯の本数が減る
↓
硬い物が食べにくくなり、やわらかい食べ物を好むようになります。

★味覚が鈍くなる

要因：味を感じる味蕾（みらい）の減少
薬の副作用
↓
濃い味を好むようになります。また、“おいしい”と感じにくくなるため、食がすすまなくなってしまう。

★飲み込む力（嚥下能力）の低下

要因：唾液の分泌量の減少
筋力低下
↓
舌の運動機能の低下もあり、食べ物を呑み込みにくくなっていきます。特に乾いている食べ物は喉を通りにくくなります。

★食事の栄養バランスの偏り

要因：調理が難しくなる。
↓
手軽に食べられる、パンや麺類が増えるため、たんぱく質・ビタミン類・ミネラル・食物繊維が不足しがちとなります。

#どんな食品が食べやすい？

“食べやすい食品・食べにくい食品”を紹介します。

食べやすい食品	
食品の性質	料理・食品
お粥状の物	おかゆ、パン粥
乳化している物	ヨーグルト、アイス
ポタージュ状の物	カレー、シチュー
ミンチ状の物	肉団子、つくね
食べにくい食品	
食品の性質	料理・食品
硬い野菜	キュウリ、キャベツ
繊維が残る物	ふき、ごぼう、タケノコ
スポンジ状の物	かんも、はんぺん
弾力がある物	こんにゃく
噛みにくい物	かまぼこ、ハム
喉に付くもの	海苔

#食べやすい食事形態に！

デイサービスでは、利用者の身体状況に合わせた食べやすい“食事形態”で食事を提供しています。

① **①通常食**
主食：ごはん
副食：普通サイズ

↓

② **②きざみ食**
主食：お粥
副食：きざみサイズ

#食事介助のポイント

食事介助の正しい姿勢

“座位”（座り姿勢）が“保てる”か“保てない”かによって姿勢を決める必要があります。

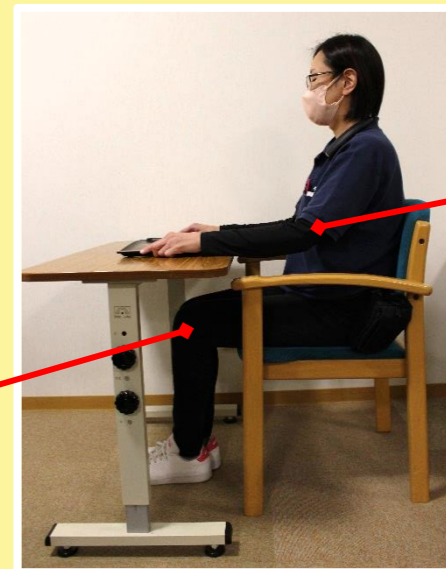
①座位が保てる場合

POINT①

- 椅子に深く座る
- あごは少し引く
- 背筋は伸ばし、姿勢よく

POINT②

- 膝の角度90度、足はしっかり地面につくように



POINT③

- テーブルの高さ
→肘が90度程度曲がる高さを目安に（おへそあたり）
- テーブルとの距離
→握りこぶし1個分程度
- ※テーブルが低かったり、距離が離れていたりすると、食器から口元までの距離が長くなり、食べこぼしの原因に！

②座位が保てない場合



POINT①

- 自力摂取ができる方
→ベッドの背上げ60度～80度を目安に
- 自力摂取が難しい方もしくは、背上げ角度をあげるとつらい方
→ベッドの背上げを30度～80度の間で調整

POINT②

- あたまと膝裏に枕を入れる
→姿勢を安定させる
食事を目視することで食欲の向上に繋がる

7月～9月デイサービスでの出来事

#納涼大会



#ふくろう会（敬老会）

