

ワンポイント介護

加齢による体の変化をよく知る

●高齢者は「食べる力」が弱っている

若い頃はステーキや焼き肉を、もりもり食べていた人でも、高齢になると脂っこいものは大量に食べられなくなります。

それは消化機能が低下しているからです。

また、若い頃は水をいっきに飲むことができても、高齢になると少しずつしか飲めなくなります。

口に入れた水をのどに運び、食道に送る飲み込む力が弱るからです。ほかに、視力が低下したり、歯が抜けたり、入れ歯が合わなくなったりなど、食べることに変化が起きます。

●若い頃とは味覚も変わる

食べたり飲んだりする力だけでなく、味覚も若いころに比べて低下します。

高齢者の中に、どんな料理にでもしょう油をかける方がいますが、若い頃からの習慣だけでなく、味覚が鈍くなり「塩味」が感じにくくなっているせいもあります。

料理の味つけでトラブルになる場合もあります。

調理の工夫としては、ねぎなどの薬味やカボスの酸味などを加えると塩分は少なく、それでいて満足できる味つけになるでしょう。

●食欲が変わったら・・・

気分によって、食欲が出たり出なかったりすることはよくあることです。

食欲が落ちているようなら、配食サービスを活用したりして、食事に変化をつけるのも有効です。

また、ご家族がデイサービスを利用されている方は、そちらでの食事の様子を聞いてみると、家では食欲が落ちているも、大勢の中では食欲が出ていることもあります。

それでも、体重が減るようなら、本人に体の変化について尋ねて、かかりつけの医師に相談されると良いでしょう。