

ワンポイント介護

楽しい食事をしてもらう

●楽しく、おいしく食べられるように

食事が“おいしい”“楽しみ”と思う気持ちが生きる意欲につながり明日への糧となります。

しかし高齢者の中には“何を食べてもおいしくない”“食事の時間がゆううつ”という方も少なくありません。

“おいしい”と感じる味覚が低下していたり、うまく食べられずにイライラし“おいしい”と感じるゆとりがないなどが原因とも考えられます。

●「食寝分離」が寝たきりを防ぐ

脳卒中などで入院し、リハビリによって一定の機能が回復した人の中には病気自体は悪くなっていないのに、ベッドで食事を摂る生活から戻れない人がいます。

そのままベッドの生活を送っていると、体のさまざまな機能が低下し回復がさらに遅れることとなります。

1日3回ベッドから離れ食卓に行き食事を摂ることが、筋肉の委縮を防ぐリハビリに役立ちます。

●家族と楽しい食事をする

食事を楽しく食べる一番の方法は、家族などとコミュニケーションをとりながら食べることです。

会話が思うようにできない高齢者でも、家族の話を聞くだけで、脳が活性化します。

1人だけのメニューや食事時間が違う場合でも、工夫をして家族で食事をするようにしましょう。

・休日はいっしょに食事を

平日は帰宅時間がまちまちなので無理でも、休日の夜は家族が揃い食卓を囲みやすいでしょう。

・イベントを利用した食事を

季節ごとのお祝い、家族の誕生日などに家族で食事を。

・ベッドから見えるように

食卓で食事ができない状態でも、家族の顔が見えるところにベッドを置き食事を。

家族といっしょに楽しく食事をすれば食欲も増し、回復に役立ちます。