

ワンポイント介護

食べることの大切さ

食事は、単に体に必要な栄養を補給するだけの行為ではありません。おいしいものを食べて、お腹がいっぱいになったという満足感を得られれば活力がわいてきて、気分も明るくなります。しかし、特に原因も考えられないのに食事が摂れなくなることもあります。体調が悪いのでは・・・と不安になるかもしれませんが、精神的な影響で食欲がわからないこともすくなくありません。

●食欲が落ちる原因

- 運動量の低下
高齢者は運動量が少なくなり、若い頃と比べると全体的なエネルギーの消費量が減ってきます。
- 味覚、嗅覚、視覚の低下
年齢を重ねると共に、味覚・嗅覚・視覚などが低下し、食べ物の味や香り、彩りなどを感じにくくなります。
- 精神的不安定
体の衰えや環境の変化から、孤独感や喪失感などを抱き、精神的に不安定になりがちです。

●食欲が出る工夫

- 1日を活発的に過ごす
できる範囲で体を動かし、1日を活発的に過ごすようにしましょう。
- 好きなものを食べる
栄養バランスを考えつつ、好きなメニューを献立に入れましょう。
- お腹がすくの待つ
無理して食べずに、お腹がすくまで待つのも良いでしょう。
- 外食や出前のおすすめ
時には外に食事に出かけたり、出前を取るのも良いのではないのでしょうか。

やさしい介護のコツ 朝日出版社 引用