

ワンポイント介護

食事①

「おいしい!」と感じて、口から食べることが大切

食事は、健康を維持し生活エネルギーを生み出すだけでなく、生活のなかで「たのしみ」となります。そして、口から食べるというごく当たり前のことに大きな意味があるのです。

栄養を摂ることは大事です。でもそれだけではなく「おいしい」と感じて食べることが大切です。

【食事を楽しむと心身に良いことがある】

- ☆ 朝、目が覚めて、食べ物を噛みくだき、歯を磨くことで脳が刺激され、意識レベルが上がります。食事をすることで快適な1日が始まります。
- ☆ おいしいものを見るだけで唾液が出ます。すると胃液が出て、消化の準備を始めます。さらに肝臓、すい臓、腸全体の運動を促します。内臓がイキイキと働き出します。
- ☆ 口から食べると視覚、嗅覚、味覚、聴覚、触覚という五感の情報が脳に送られ、脳全体が活性化します。3度の食事は脳のトレーニングになります。
- ☆ よく噛んで食事をすると、脳の中でも感覚と運動をつかさどる部位が刺激されます。口や舌、それに上肢、特に手指からの刺激情報が脳に送られ、脳を活性化させます。

また、おいしく食べる環境づくりも必要です。食堂の雰囲気や楽しい会話など食欲が増すような環境づくりを心がけましょう。

いちばんわかりやすい介護術 参照