

# ワンポイント介護

## 食事③

### 【「食べたくない」という場合の工夫】

高齢者の中には特に原因がないのに、食事をしたくなくなる人がいます。体調が悪いのかと不安になるかもしれませんが、さまざまな影響で食欲がわかないことも少なくありません。

#### 食欲が落ちる原因

##### ●運動量の低下

一般的に高齢者は運動量が低下するため、全体的にエネルギー消費量が減ります。

##### ●味覚、嗅覚の低下

加齢によって味覚や嗅覚、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。

##### ●精神の不安定

脳の老化や環境の変化から、孤独感や喪失感、疎外感などを抱き、精神的な不安定が食欲にも影響します。

#### 食欲がわく工夫

- 1、 できる範囲で体を動かし、1日を活発に過ごすようにしましょう。
- 2、 栄養バランスを考えつつ、好きなメニューを献立に入れてみましょう。
- 3、 梅干しや酢、とうがらしは食欲増進に効果があると言われています。
- 4、 たまには出前を取ったり、宅配を利用するのはどうでしょう。

※医師の診察で体に異常がないようならば、このような工夫をしてみませんか。

いちばんわかりやすい介護術 参照