

1.背景・目的

私たち“人”にとって、健康を維持するうえで、食べることは大切であり、生きる力になります。加齢とともに高齢者の身体にさまざまな変化が生じ、硬いものが食べづらくなったり、うまく飲み込むことができないなど、食べるのがだんだんと困難になってきます。本人の状態に合わせて「食べる楽しみ」を考えてみることにしました。

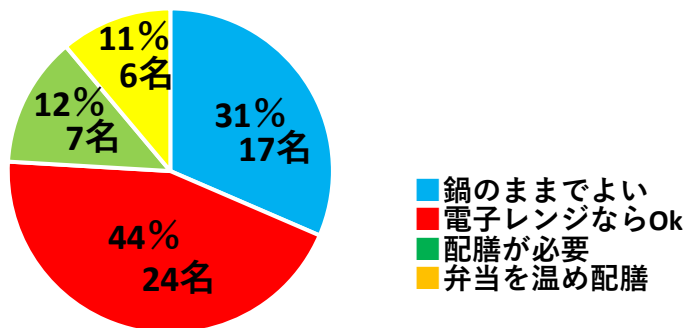
2.方法

① (1)～(3)の項目で工夫していることをグループごとにまとめる

- | | | |
|--|---------------------------------------|--|
| (1)食事内容 (献立を考える)
たんぱく質と野菜のバランス
排便など体調をお聞きする
季節に応じて考える | (2)味付け
好みの味にする
酸味の活用
香味野菜の活用 | (3)調理方法 食材をやわらかくする、飲み込みやすくする
魚 焼き魚はホイル焼き
煮魚はパサパサするので一旦ほぐし煮なおす
野菜 一口サイズに切る
繊維を断ち切るように、細かくではなく薄く切る |
|--|---------------------------------------|--|

② 実際に盛り付けの工夫をしてみる

食事提供する利用者 54名



(利用者のつぶやき)

鍋で温めて、とりわけができる場合は鍋のまま



また次回、一緒に調理手伝ってね～

下ごしらえしてもらったら助かるわ

冷蔵庫に食べ物が
あると安心するよ

お味噌汁、チンできるし
持ちやすいな

電子レンジなら
温められる

みそ汁はマグカップにして
お椀より持ちやすく



とりわけができる方は
一品ずつタッパーへ

とりわけができない方へは
1食分セットに



ちょっとした工夫でね
食べたくなるね～

彩りが良く、おかずも
色々食べられておいしそうだな～

配膳まで必要な場合

ワンプレートで配膳



宅配弁当などで
食事提供している場合



食器に移すだけで
こんなに見栄えが違うね！

この器は〇〇の
思い出があるんよ

作って
くれたんか？

3.結果

- どれだけ食べておられるか、もし残ってあれば何がいけなかったのかを考え、調理の工夫だけでなく、見た目の盛り付けの工夫まで共有しあうことができた。
- 食べたくても食べることができないのか、食べることに興味が持てなくなっているのかを把握するようになった。

4.まとめ

- 調理の工夫と、香りや盛り付け、雰囲気食欲を刺激する工夫をする。
- 食事量だけでなく「何を食べているか」など食事の内容を把握することも大切である。
- 食事の様子を観察し、気づき、気遣いを大切にする。
- いろいろできなくなることが増えていく中で最後に残された楽しみは「おいしく食べること」その楽しみに、寄り添う気持ちを持ってケアをする。

5.課題

本人は何ができるのか、どのような食事を好むのか、どうすれば楽しく食べられるのかを一緒に考え、一緒に作るという姿勢で臨むこと。生活援助にかけられる時間が短くなっているため本人と相談しながら共同作業で時間内に食事を整える工夫も必要になる。