

## 【食事介護の留意点は何ですか？】

### ★（１）

「食事」「入浴」「排泄」は三大介護とよばれています。今回は「食事」について説明します。

毎日、欠かすことのできない食事は、人間の生活の基本となります。食事での栄養摂取は、生命の維持や健康の維持という意味でとても大切です。正しく摂取されないと体力の低下に大きくつながっていきます。特に、高齢者は日々の生活の中で「食べること」を一番の楽しみにしている方が多いようですし、毎日の生きがいとなっており、そのことが生活のリズムにもなっています。また、正しく食事をとることは褥創（床ずれ）予防など多くの病気を防ぐ大きな役割となっています。

食べることと出すことは密着しています。排泄が自分でうまくできないことが嫌で、トイレに行かなくてすむように水分を控えている高齢者もいるようですが、そのことは脱水になりやすく、血がドロドロになって心臓に負担がかかってしまう場合もあるため、食事や水分を正しくとることは大切です。

楽しい食事は、家族と一緒に食卓を囲んで、家族の輪の中で食事ができるように心がけることが必要です。食欲がないときも、周りが楽しく、おいしそうに食べていると、つられて食べてくれたりすることがあります。また、食材宅配サービス等で、介護メニュー（塩分やカロリーが計算を実施）を行っているところが増えています。

### ※１「食事」での主な悩み

- ・嫌がって、あまり食べないこと
- ・嚥下（飲み込み）が不十分、むせやすいこと
- ・毎日の食事のメニューのこと
- ・食後の歯磨きのこと
- ・水分を嫌がってあまりとらないこと
- ・入れ歯の適切な手入れのこと
- ・食事を食べてくれないときの介助のこと
- ・スプーンやフォークでの食べこぼしのこと
- ・食事摂取量のムラのこと
- ・認知症の進む度合いと、食事提供のこと
- ・介護食の作り方のこと
- ・食事中的事故（つまらせる）のこと