

FIELD ～フィールド～

第14号
2021年4月発行

介護老人保健施設
アルカディア
<https://www.arcadia-kaigo.com>

厳しい寒さは遠のき、春の訪れがすぐそこまで来ている季節となつてしまひました。当施設裏の公園では今年も桜の木が満開に花を咲かせ利用者の方々も大変喜ばれていました。新年度もフィールド共々、どうぞよろしくお願ひ致します。

昨年度はコロナ禍ということもあり、緊急事態宣言が発布され飲食店の時間短縮営業や外出・移動制限など今までにならない状況下となりました。不要不急の外出の制限が科され運動不足になられる方も増え、「コロナ太り」と言われるような状況になられる方もいたのではないでしようか。

そこで今回は、当施設の管理栄養士から食事についてのお話になつております。

新型コロナウイルス感染拡大で外食を控え、手作り料理やティクアウトサービスを利用する機会も多かつたと思ひます。Withコロナ時代においても、しばらくはこの習慣が継続しそうです。毎日の手作り料理は大きな負担となり麺類やカレーなど、一品大皿料理で済ませがちですが栄養が偏る恐れもあります。栄養バランスの取れた食事の基本は、主食・主菜・副菜を揃えることです。

食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示した厚生労働省と農林水産省作成の食事バランスガイドといふものがあります。

食事バランスガイドでは、毎日の食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つに区分し、区分ごとに「つ(SV)」という単位を用いています。

このイラストの例は1日中ほとんど座つて仕事をしている運動習慣のない男性1日約2200キロカロリーです。詳しくは農林水産省のホームページを参照してください。

コマが回転する(運動する)ことによって初めてコマは安定します。

With コロナ時代の食事バランス

管理栄養士 大津

厳しい寒さは遠のき、春の訪れがすぐそこまで来ている季節となつてしまひました。当施設裏の公園では今年も桜の木が満開に花を咲かせ利用者の方々も大変喜ばれていました。新年度もフィールド共々、どうぞよろしくお願ひ致します。

昨年度はコロナ禍ということもあり、緊急事態宣言が発布され飲食店の時間短縮営業や外出・移動制限など今までにならない状況下となりました。不要不急の外出の制限が科され運動不足になられる方も増え、「コロナ太り」と言われるような状況になられる方もいたのではないでしようか。

そこで今回は、当施設の管理栄養士から食事についてのお話になつております。

栄養バランスのとれた食事をすること、適度な運動をすることとは、健康づくりにとつても大切なことです。
なお株式会社明治さんでは食のバランスをチェックすることが出来ます。そちらも参考にしてみていかがでしょうか。

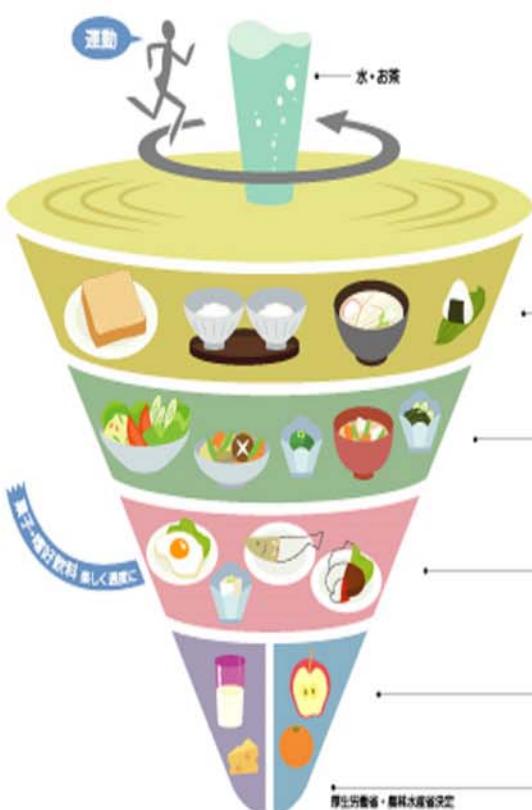
<http://www.meiji.co.jp/meiji-shokuhiku/exp/diagnosis/check.html>

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

1日分

料 理 例



厚生労働省・農林水産省発行

※SVとはリーピング(食事の過食量の単位)の略

食事は私たちの健康づくりにはかかせないものです。今回、ご紹介した内容で食事について是非チェックしてみてください。日々の食生活を改めて確認することも健康チェックの第一歩かもしれません。

しかし、その食事が食べられない場合があるかもしれません。その原因と対処方法の一例も合わせてご紹介します。

①加齢による味覚・臭覚の低下

健康な人でも、70代から80代には徐々に味覚や嗅覚が衰えていきます。嗅覚が弱くなると、料理の風味を感じられず、食事を楽しみに思えなくなります。味覚は、「甘味」に比べて「塩味」「酸味」「苦味」が衰えやすく、味の濃いものばかりを好んだり、特定の食材ばかりを食べ続けたりなど食生活の偏りにもつながります。本人の好みを大事にした調理を心がけ、見た目や味のバランスを工夫しましょう。

②入れ歯が合わないなどの口腔トラブル

入れ歯が合わない、咀嚼時に痛みがある。また、唾液の分泌量が減り、口の中が乾きやすくなります。口やのどが渴くと、食べ物を飲み込む際にのどに痛みを感じることがあり、これも食欲低下の原因となります。長い間使い続いている入れ歯は、今のがこや歯茎の状態に合わなくなっている可能性があります。こまめに歯磨きやうがいをしたり、舌についている白い汚れ「舌苔」を舌ブラシで取り除くなど、丁寧なケアが必要です。

③嚥下障害による食欲低下

嚥下とは、食べ物を飲み込み胃に送ることです。高齢になると、筋力の低下や病気、心理的要因などでも、嚥下障害が起こります。その際は食材を食べやすい大きさにする、嚥まなくても飲み込めるよう食材をやわらかく煮込むなど調理の工夫をしましょう。

④認知症などのによる食欲低下

認知症やうつ病など、罹病で食欲が低下しているときは、無理に食べさせないことが大切です。栄養不足が心配でつい食べさせたいと思つてしまいがちですが、無理強いは本人のストレスになるだけでなく、誤嚥から肺炎につながる危険性もあります。

そんな時は、今まで使つたことのない食材や調理方法にチャレンジする、テーブルの位置や食器を変えるなどの気分転換が食べる意欲を引き出すきっかけになることもあります。

無理のない範囲で、食事に変化をつけるよう工夫してみましょう。

この記事は、まじかる弁当様「高齢者が食事を食べない 原因」と対処法について』より一部引用させて頂きました。

<https://www.magokoro-bento.com/blog/201901/tabenai.html>

さて、今回は日常生活において無くてはならない、食事や栄養の面からご紹介させていただきました。当施設には管理栄養士や嚥下に詳しい言語聴覚士が在籍しておりますので、掲載内容以外でも「不明な点がございましたら、お気軽にご相談下さい。

新型コロナウイルスの感染拡大により、私たちの日常生活も様変わりした状況が依然として続いておりますが、少しでも皆様のお力になる事ができ、楽しい日々が送れるようになればと内容を校正しました。今回の内容以外にも、「介護・看護・医療・栄養、介護保険」などのお悩みがございましたら、お気軽にご相談下さい。

また、記事としても今後ご紹介させていただきます。