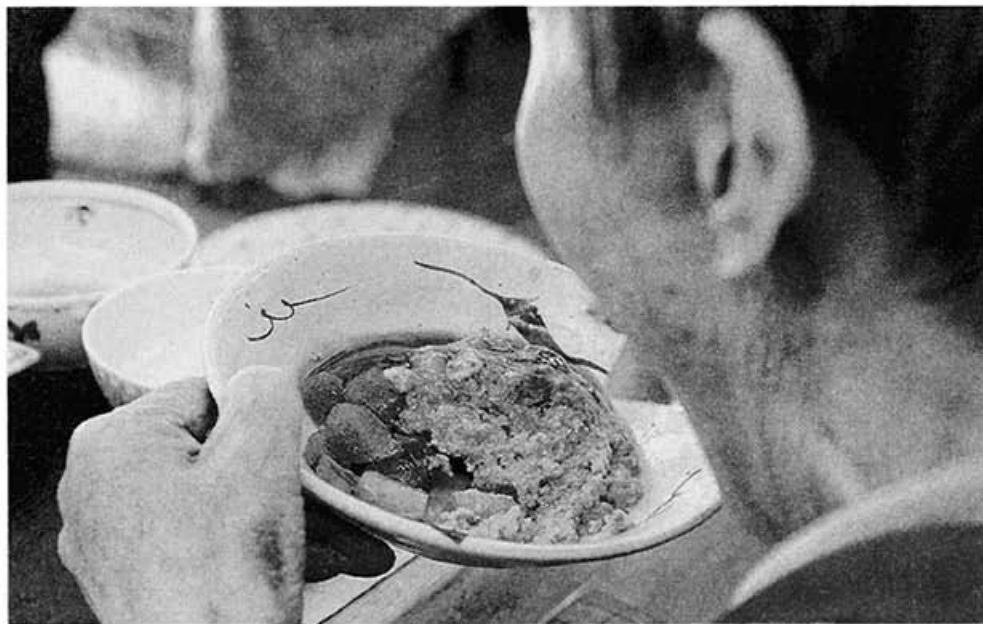


食欲わく「高齢者の食」学ぶ

福祉機器やサービスを展示する第12回国際福祉健康産業展ウェルフェア2009（名古屋国際見本市委員会主催、中日新聞社共催）が22日から24日まで名古屋市港区のポートメッセなごやで開かれる。当日は展示

に加え「介護予防」「高齢者の食」などに関する講演が盛りだくさん。「高齢者の食」では、単なる栄養補給ではなく、おいしく、楽しく食べることの必要性を専門家が説く。（佐橋大）

22-24日
ポートメッセなごや



テンダー食の牛丼を食べる入所者＝愛知県西尾市の特別養護老人ホーム「せんねん村」で

見た目大切に工夫

「高齢者の食事」といふと、食べやすさと、栄養の補給に目が行きがちだが、本人が食べたい食事なのかや、食べたくなる環境かどうか、重要な要素。ウェルフェアで二十三日に講演する愛知県栄養士の会の水野幸子副会長は指摘する。

「食べた食事か」には、食欲をそそる「見た目」や「嫌いな物が入っていないか」

「人生の最期まで、安全で、食欲のわく食事を」と取り組んでいる施設がある。愛知県西尾市の特別養護老人ホーム「せんねん村」だ。

特養では一般に、食べ物をかみ、のみ込むことが苦手な人に、料理をミキサーでとろとろにした「ミキサー食」や、フードカッターで細かく刻んだ「極刻み食」が出される。

ミキサー食は、煮物などの食材をすべて一緒にミキサーにかけられる施設もあり、食材ごとの味が楽しめないこともある。「極刻み食」は、誤嚥防止のため、とろみをつけるが、弱いとかけらがのどに入り、むせて危険。せんねん村でも、かつてはそんな食事だった。

安全面でも、食欲を引き

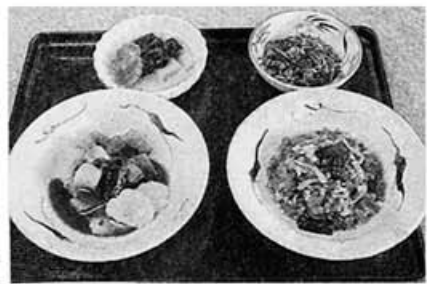
「高齢者の食事」といふと、食べやすさと、栄養の補給に目が行きがちだが、本人が食べたい食事なのかや、食べたくなる環境かどうか、重要な要素。ウェルフェアで二十三日に講演する愛知県栄養士の会の水野幸子副会長は指摘する。

「食べた食事か」には、食欲をそそる「見た目」や「嫌いな物が入っていないか」

「食べた食事か」には、食欲をそそる「見た目」や「嫌いな物が入っていないか」

「食べた食事か」には、食欲をそそる「見た目」や「嫌いな物が入っていないか」

食材つぶし、つなぎで形整える



出す面からも問題がある。施設を挙げて食事を改善した。ミキサー食では、食材ごとにミキサーにかけ、味を楽しめるよう改良。少し状態の良い人には、極刻み食でなく「テンダー食」。食材をペースト状にし、つなぎと凝固剤で硬さを調節し固めたもの

愛知の施設 安全面でも効果

通の角切りに見えるが、一度ペースト状にし再凝固しており、舌ですりつぶせる軟らかさ。紅しょうがも同様に加工。食欲をそそる見た目、紅しょうが、こんにゃくと、それぞれの味が楽しめた。

中沢明子施設長は「以前に比べ、誤嚥性肺炎が減った」と話す。

軟らかさ、刻み方、とろみ重要

「優しくなりますよ」食べやすくするポイントには、軟らかさ、刻み具合と、とろみ。ただし、軟らかすぎも考へる。水野さんも「まだかめる力のある人に、軟らかすぎると、のや刻み食を出すと、かむ力が弱る。その人に応じて調節することが大切」と話す。

二十二日に講演する鈴木歯科医院（名古屋）の鈴木俊夫院長は「口から食べることは、脳にいい刺激になる。楽しく食べると心が豊かになる。それを支えるのが口腔ケアと多職種連携。取り組みがもっと広がってほしい」と期待する。

その実践として鈴木院長は、施設などの訪問診療の際には、管理栄養士を同席させ、入所者の口の中の様子を見させる。その情報を、その人にとって食べやすい食事作りに反映してもらおう。栄養士からは食事の進み具合などを聞き、作り直した義歯が合っているかなどを確認している。

「口から食べることは、脳にいい刺激になる。楽しく食べると心が豊かになる。それを支えるのが口腔ケアと多職種連携。取り組みがもっと広がってほしい」と期待する。