

ゆにしあ通信

011号(2013年2月発行)



“介護者家族の応援団”『栄養支援室ゆにしあ』が贈る食介護の便利帳

家族と食べる介護食

かんたん! やわらか! 「かぼちゃようかん」



かぼちゃ煮を使えば、水と寒天だけで残り物がおやつに大変身♪

材料(4人分)

かぼちゃ 200g (1/4 個程度) 水 150cc 粉寒天 小さじ1杯
砂糖 大さじ1.5杯

作り方

- ①かぼちゃは皮と種を取り、薄切りにします。
- ②①を電子レンジに5分程かけ、熱いうちによく潰しておきます。
- ③鍋に水、粉寒天、砂糖を入れて火にかけ、沸騰させます。
- ④③を②のかぼちゃに混ぜながら加えます。
- ⑤タッパーなどに移して、冷蔵庫で冷やし固めます。



ホームページで
詳しい作り方が見れるよ!

おやつにおすすめ!

【1人分 : エネルギー 54kcal たんぱく質 1.1g 塩分 0g】

お知らせ伝言板

地域の食の相談窓口

“食まるごと相談所”

高齢者の食の困りごとや食介護に関する疑問に“ゆにしあ”がお答えします。相談は無料ですので、お気軽にご利用ください。

- **とかみふれあいセンターさん**
(山形市富神前6番地)
2/26(火)、3/26(火) 10:00~12:00
- **十字屋デパートさん**(山形市幸町2-8)
2/17(日) 11:00~13:00
8階サービスカウンター脇特設会場

介護者家族のための

“介護介助と調理のトレーニング教室”開催

【日時】2/14(木) 9:30~11:45
2/15(金) 10:00~13:00
2/28(木) 9:30~11:30

【場所】鈴川ふれあい館

(山形市山家町2-4-48)

【その他】材料費の半分400円はご負担頂きます
(参加費・資料代は無料です)
先着20名限定

詳しくはホームページ又はお電話にてお問い合わせください。

【お問い合わせ・お申込み先】

023-666-6244

©WANPUG

“ゆにしあ”の現場レポート

～“かわいそう”が招くトラブル～



“かわいそう”は要注意！？本当のおいしさとは？



「いくつになっても、自分の好きなおいしいものを食べたい！」という願いは、皆さんがお持ちかもしれません。しかし、年齢を重ねると起こりやすい「食べにくい」「飲み込みにくい」というトラブル。やわらかくしたり、トロミを付けたりが必要になることも…。

そうなってしまったとき、みなさんは「かわいそう」と思われていませんか？

よくある“かわいそう”トラブル

ケース1

入院中はおかゆとミキサーにかけたものを食べていたAさん。
退院したら、入院前と同じご飯と普通のおかずに変えようとしています。



Aさんのご家族

形があるものが食べられないなんてかわいそうだなあ。
小さくしたら、何でも食べられるんじゃないか？

小さくしたからと言って、食べられるようになるわけではありません。「食べにくい」「飲み込みにくい」症状がある場合には、窒息は肺炎になる恐れがあります。専門家に相談しながら、食べやすい硬さで料理をしましょう。



ゆにしあ

飲み込みが悪く、ミキサーにかけたものしか食べられないBさん。
ミキサーにかけた食事もいつも「おいしい！」と全部召し上がっています。
しかし、介護をする奥さんの食べる量や品数が自然に減ってしまっています。

ケース2



Bさんのご家族

私たちばかりおいしいものを食べてるみたいで、申し訳ないわ。

Bさんは今の食事を嫌がっていますか？
体の機能が変化すれば、味の感じ方も変わってきます。大切なのは、自分と同じ食事を食べてもらうことではなく、Bさんにとって「おいしい」と感じられるものを提供することですよ。



ゆにしあ

飲み込みの障害の原因・症状には個人差があり、療養者様や介護をするご家族の好みや状況も異なるため、状態に合った対策が必要となります。詳しくは“ゆにしあ”にご相談ください。

* 発行 *

栄養支援室ゆにしあ 電話：023-666-6244

〒990-0007 山形市沼の辺町 10-26

Email : info@uni-sia.org ホームページ : <http://uni-sia.org/>

栄養支援室ゆにしあでは、ご自宅で介護をされているご家族が負担なく・安心して食事のお世話ができるように、“トレーナー”を派遣し、ご家庭に合った個別のトレーニングを行うサービスをしています。