

家庭での食介護を **おいしく** **楽しく** **安全** にするための

献立と食品選びのポイント

介護を受ける方のためだけに毎食特別なメニューを用意するのは、容易なことではありません。他の家族と同じものを、硬さやとろみの工夫で一緒に食べられるようにしたり、レトルトの介護食や配食サービスも上手に取り入れ、無理なく介護ができるようにしましょう。取り入れるときには次のようなことに気をつけて、誤嚥★を防ぎましょう。★誤嚥…食べ物が気道に入ってしまうこと。肺炎や窒息の原因になります。



とろみをつける ときに気をつけること

★病院からとろみ調整剤を勧められても、「おいしくない」と途中でやめてしまう方がいます。おいしくないのは必要以上に入れ過ぎていたり、誤った使い方が原因の場合があります。自己判断での中止は危険です。選び方や使い方は専門家に相談しましょう。



レトルト介護食 を選ぶときに気をつけること

★写真や値段だけで選んでしまうことが多いようです。硬さの基準などの表示はありますが、飲み込みの具合によっては食べにくさが出る場合があります。選び方で迷ったときは専門家に相談しましょう。スーパーマーケットやドラッグストアには置いていない商品もあるので、通信販売なども上手に活用しましょう。

配食サービス を選ぶときに気をつけること

★「お年寄り向け」や「食べやすい」という表示があっても、内容や硬さは様々です。嚥む・飲む様子などを伝えて、正しく選ぶことが大切です。状態に合わせた配食を受けることができるか確認してみましょう。



在宅介護をされるご家族のための

食介護ガイドブック

「食べることは生きること！」

自宅で元気に生活するためには、食事がとても大切です。その一方で、食事が介護においてご家族の悩みの種や負担になることも少なくありません。このガイドブックでは、自宅で生活する介護が必要な方が元気に、そして介護するご家族も負担なく介護ができるための情報をご紹介します。



工夫次第で介護食も
家族みんなで楽しめる献立に！

かぶの和風ポタージュ

材料(2人分)

- ☐ かぶ 中1/2個
- ☐ 玉ねぎ 中1/8個
- ☐ 絹ごし豆腐 ミニ豆腐1/8丁
- ☐ 水 150cc
- ☐ 牛乳または豆乳 100cc
- ☐ 和風だしの素 小さじ1
- ☐ みそ 小さじ2



作り方

- 1 かぶと玉ねぎは皮をむき、くし切りにします。
- 2 豆腐はさいの目切りにします。
- 3 鍋にだし汁とかぶ・玉ねぎを入れて火にかけ、軟らかくなるまで煮ます。
- 4 みそで味を整えます。
- 5 牛乳を加えたら完成です。

和風味なので、牛乳が苦手な人にもオススメです。

とろみを付けたり、ミキサーにかけてもおいしく食べられます！



！ 飲み込みが悪い方は、食べられる硬さやとろみが異なります。専門家に相談しましょう。

【制作】一般社団法人 **ゆにしあ**

〒990-0811 山形市長町1丁目16-24C棟 ☎023-666-6244 (平日9時～18時)

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

uni-sia

ゆにしあ

検索

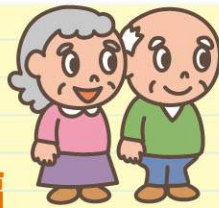
○「ゆにしあ」は自宅訪問・出張教室・相談カフェ・情報誌の発行などを通して、介護をするご家族に簡単で安全な食事介助や、調理のトレーニングを提供する団体です。今年度、山形県より事業委託を受けて、「平成25年度在宅療養に係る食環境体制整備事業」として自宅での食事に関する調査と啓発活動を実施しています。

このガイドブックは、「平成25年度在宅療養に係る食環境体制整備事業」として、山形県の委託を受けて実施した調査をもとに、一般社団法人ゆにしあが作成しました。

“食チェック”

介護が必要な人編

- ☐ 1回の食事に30分以上かかる
- ☐ 食事中にむせることがある
- ☐ 入れ歯が必要だが使っていない
- ☐ 口の中が乾燥している
- ☐ 5年以上、歯科医院に行っていない



このようなことに心当たりはありませんか？

自宅介護“食チェック”



1つでも該当したら…

食べたり・飲んだりしにくくなる
かもしれません！

「歳だからしょうがないかな」ではなく
正しい対応で、安全に美味しく
食べることができます。



1つでも該当したら…

1人で
頑張り過ぎ
かもしれません！

正しい対応で、食事に関する
不安や介護の負担を軽減する
ことができます。

“食チェック”

介護を行っている方編

- ☐ 相談相手がいない
- ☐ 介護が必要な人のために、家族と別に食事を作っている
- ☐ 食べさせ方に不安がある
- ☐ 栄養が足りているか不安がある
- ☐ 毎日のメニュー(献立)を考えるのが負担

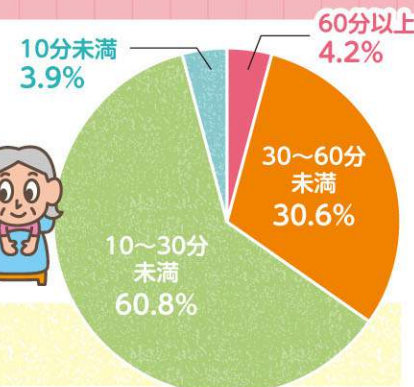


ポイント

1 1回の食事時間

1回の時間が30分以上かかるという方は、「嚥んだり」「飲み込む」などの力が弱くなっている可能性があります。気づかぬうちに食事の量が足りなくなり、**栄養失調**になってしまう恐れがあるので、注意が必要です。

★山形県村山地域でのアンケート調査の結果、介護を受けている方の34.8%が食事に時間がかかっていることが分かりました。



ポイント

2 入れ歯の管理

「入れ歯を作ってから、1回も歯医者さんに行っていない」という方はいませんか。山形県村山地域でのアンケート調査の結果、入れ歯を作ってから調整をしていない方は、**入れ歯が合わなくなったり、使えなくなっている**ことが分かりました。

特に75～80歳の方は要注意です。噛めないことで、食べられるものが減ったり、気管に食べ物が入りやすくなってしまう恐れがあります。自宅で療養を受けられる**訪問歯科診療**の制度もあります。



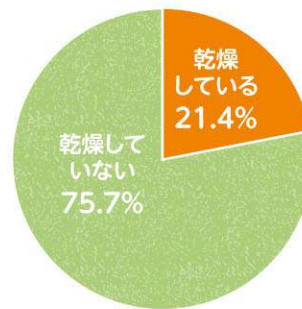
ポイント

3 口の乾燥

口の中が乾いていると、食べ物を飲み込みにくくなります。

「しっかり噛む」「**歯磨きをする**」「**水分補給**」で口の中の乾燥を防ぎましょう。

★山形県村山地域でのアンケート調査の結果、介護を受けている方の22%が口の中が乾燥していることが分かりました。



ポイント

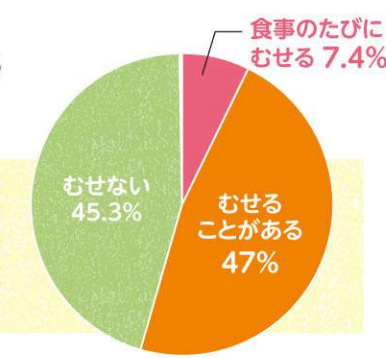
4 食事中のむせり

食事中に「むせる」という方は、食べ物や水分が空気の入口である**気管に誤って入ってしまっている**恐れがあります。「むせり」は食べ物を気管から出そうとする反応です。体力が低下すると、「むせり」もなくなってしまうことがあります。「呼吸が苦しそうでないか?」「声がかすていないか?」など食べる前と食べているときで変化がないか、**呼吸や声なども確認**してみましょう。

食べ物や水分が気管に入ると、**肺炎**になる恐れがあります。そのままにせず、食べ方や食べ物の硬さなどを調整しましょう。

内視鏡による飲み込みの検査もあります。

★山形県村山地域でのアンケート調査の結果、介護を受けている方の55%が食事の際にむせており、むせることで、ご家族の介護が増えていることが分かりました。



ポイント

5 家族の心のゆとり

自宅療養で大切なのは、ご家族の支えです。しかし、ご家族が頑張りすぎてしまうと、**介護が必要な方のカラダの変化に気づくのが遅れてしまう**ことがあります。

ひとりだけで頑張りず、市販品を上手に活用したり、悩みがあるときは思い切って**専門家に相談**してみましょう！



1人で悩まず相談しましょう

おいしく楽しい食事、介護が必要な方にとっては、ときに危険と隣り合わせになります。人により症状や対応は異なりますので、医療・介護の専門家に相談してみましょう。