



【高齢者の食への支援】

加齢と共に、身体面にも変化があり、そのことにより様々な場面に影響が出てきます。食事也不例外ではありません。では、食事をする上で、高齢者に対してどのような配慮が必要でしょうか。

高齢者の心理を理解することで、食事に関するトラブルが明確になり解決策が見えて来るかもしれません。



○「高齢者の食事の意味」

食事はただ単に栄養を補給して、生命を維持するだけのものではありません。食事は生活する上で重要な意味を持っています。

①食事は、基本的な生活の中の重要な一部分です。

人間の生活は、食事・排泄・移動・外出・清潔・コミュニケーション・睡眠などの基本的生活動作から成り立っていますが、これらは単独で成り立っているのではなく、それぞれが関連し合っています。

②食事は、自分らしく暮らすためにQOL（生活の質）を充実させるための手立てです。

人は、自分らしく生活するために、様々なことを自己決定しています。その中でも生活の中で選択肢が少なくなった高齢者にとって食事は、自己決定できることの1つです。つまり、今日はこれを食べたい、味付けはこうがいい、などと考えて実行することは、QOL（生活の質）を充実させます。

③食事は、時間を区切る一つの目安となります。

社会から引退すると、毎日の時間の流れが単調になりがちです。その中で、食事を摂る時間を持つ事で、生活を区切る目安になり、一日の生活にメリハリを持つことができ、安定した気持ちで生活を送ることができます。

④食事は、生きる希望につながります。

毎日生活をしていく上で、なかなか楽しみを見いだせない事があります。そのような時に食事は、楽しみの1つになります。ただ栄養を摂るための「食事」ではなく、心理的かつ文化的な意味を持つ「食事」としてなり立たせる事が大切です。

⑤一人ひとりの生活習慣・文化・価値観を知ることが大切です。

食事は、その人が今まで生きてきた生活の基盤に、しっかり組み込まれています。小さい頃から食べなれてる料理や味付けは1人ひとり違います。出身地や郷土料理、味付けの好みを知ることによって、好まれる食事を作ることができ、食べる人のQOL（生活の質）の充実につながっていきます。





6月9日(月) 尺八ボランティア(2F)



6月29日(日) 誕生日会



6月30日(月)
郷土銘菓:宮城県「萩の月」



7月 行事予定

7日(月)
行事食「七夕」



20日(日)
八幡町内会神輿来校

28日(月)

郷土銘菓
「東京たまご・ごまたまご」



30日(水)

防災訓練

31日(木)

行事食
「土用の丑の日」



6月13日(金)そば打ちレク(3階)



梅雨あじさい

6月23日(月)そば打ちレク(2階)



桃香



6月

作品



皆様からの短歌等お待ちしております。

花だより」編集部

雨すだれ

向こうに紫陽花

薄明かり

S・英雄

雨上がる

ホタル行き交う

野比の里

S・英雄

俳句・短歌・川柳・詩の会