



1月号 「高齢者の食事」

昨年は大変お世話になりました。今年も宜しくお願いします。



●高齢者の食事の特徴

高齢者は加齢に伴い身体機能が低下してきます。そのため、食事がうまくとれなくなり、食事が徐々に減ってしまい体力の低下に繋がります

●加齢に伴う機能低下

①味覚が衰える・・・味覚が衰え、濃い味を好むようになります。また美味しさも感じにくくなり、食事がすすまず、食事も減り、低栄養も招きます。

②噛む力が衰える・・・義歯の不具合や咀嚼(そしゃく:噛むこと)の低下により噛まずに食べられる形状(ペーストやきざみ)や柔らかい食べ物が多くなります。

③飲み込む力が弱くなる・・・唾液の分泌量が減り、食べ物が口の中でまとめられなくなると、上手に飲み込めず誤嚥(誤嚥:口の中の食べ物が、食道ではなく気道や肺に入ること)してしまいます。

摂食・嚥下障害がある場合は、ご本人の食べる能力に合った形態の食事をとっていただくことが重要です。

●食べやすい食形態・料理

- ・とろみのあるもの(ポタージュ・シチュー)
- ・ミンチ状のもの(ハンバーグ・つみれ)
- ・おかゆ状のもの(おかゆ・パンがゆ)
- ・プリン状のもの(ムース・卵豆腐)
- ・ペースト状にしたもの(ペースト状のおかゆ)
- ・ゼリー状にしたもの(ゼリー・煮こごり)
- ・口の中でまとまりやすいもの(バナナ・とろろ)
- ・軟らかいもの(舌や歯ぐきでつぶせる程度)

●高齢者が不足しがちな栄養素



現在のサービスの空き状況

	月	火	水	木	金	土
《午前》9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
《午後》13:00~17:00	○	○	○	○	○	○

◎…何時でも可能
○…空きあり
△…空き僅か
×…空きなし



【お問い合わせ】 総合東京病院 訪問リハビリテーション

TEL:03-3387-8738(直通) FAX:03-3387-5611

責任者:片桐 創太 作成者:藤重 瑞季