



私の勤務する療養病棟には、嚥下障害を呈している患者様が数多くいらっしゃいます。嚥下障害は脳卒中や神経筋疾患などの病気だけが原因ではなく、加齢による身体機能の低下によっても起こりうるものです。そこで今回は、高齢者の食事の際に気をつけるべきことを挙げたいと思います。

<食事内容>

**POINT
01**

- 主食(炭水化物)・主菜(たんぱく質・脂質)・副菜(ビタミン・食物纖維)をそろえ、栄養バランスの良い食事を心がける。
- 筋肉を維持するためにタンパク質を意識的に摂取する。
- 脱水を防ぐためにこまめに水分を摂取する。

<正しい姿勢>

**POINT
03**

- 背筋を伸ばし、軽く顎を引く。
- 背もたれのある椅子に深く座り、足が床につくようにする。
- テーブルは肘が90度程度になる高さのものを選ぶ。

<食べやすさへの配慮>

**POINT
02**

- 噛みやすいように食材を小さく切る、柔らかく煮る・蒸すなど調理法を工夫する。
- 食欲を刺激するために、彩りや盛り付けを工夫する。
- 共食を取り入れ、食事を「楽しむ時間」にする。



美味しく安全に食事を摂取し、健康に過ごせるようにしていきたいですね。

C5病棟 看護師 鈴木直美

