

## 食事

適切な栄養摂取は、身体を強く健康的に保つために大切なことです。しかし、栄養ある食事の定期的な摂取は、認知症の人々にとっては困難になることがあります。あまりにも多い食物の選択に圧倒され、食べることを忘れて、もう食べたと思い込んだりします。もし認知症の人が食事の摂取が困難になった場合、次の項目について考え、その答えを見つけるのに役立ててください：

### 身体的困難

身体的な問題はありませんか？ 口内炎、合わない入れ歯、歯ぐきの疾患あるいは口渇などは食事を摂るのを困難にします。

### 疾患

認知症の人に、その他の慢性的な疾患はありますか？ 腸あるいは心臓に関する問題、または糖尿病は食欲を減退させることがあります。便秘やうつ病も食欲を減退させます。

### 焦燥的興奮/注意散漫

焦燥的興奮を感じていたり、注意が散漫になっていませんか？ 焦燥的興奮を感じている場合、認知症の人は食事を全て終えるまで席についていることはできません。食事場所で注意を逸らすような物を減らす方法を考えましょう。

### 食事のスタイル

最近食事のスタイルを変えましたか？ 認知症の人が好む食事のスタイルはありますか？ まとまった食事を一日に三度、席について食事することに慣れていない人々は、何度かに分けて軽食を食べるほうが好きな場合もあります。

### 環境

室内で、食事から注意をそらしてしまうような異臭、あるいは耳障りな雑音がありませんか？

### 食事の質

見た目、匂い、味ともに食欲が出るような食事でしょうか？ 食事の問題の原因を確認すれば、行動を起こすことができます。

### 認知症の人の食事の好みに柔軟でいること

認知症の人には、長年に渡る個人的好みがあるということを覚えておきましょう。食事を準備する際に、これらの好き嫌いを念頭に置いておくようにしましょう。

### 食事の時間を落ち着いて快適なものにする

- 静かな環境で、テレビやその他の注意をそらすものから離れた所で食事を出しましょう。
- テーブルセットはシンプルにし、柄の入ったお皿、テーブルクロス、ランチョンマットは混乱を招くことがあるので避けましょう。白いお皿あるいはボウル皿を、対照的な色のランチョンマットの上で使用し、お皿とテーブルの区別がつきやすいようにしましょう。清掃が容易になるよう、プラスチックのテーブルクロス、ナプキン、エプロンなどを使用するのも良いでしょう。
- 食事に必要な器具（箸、フォークなど）だけ使用しましょう。
- 一度に1種あるいは2種の食べ物のみを出しましょう。例えば、マッシュポテトを出した後に、肉を出します。
- シンプルでわかりやすい指示を出しましょう。例えば、「フォークを取って、食べ物をフォークで取って。口まで持って行って。」などです。
- 食べ物の温度を確認しましょう。認知症の人は、食べ物や飲み物が熱すぎるということを伝えられない場合があります。
- 忍耐力を持ちましょう。認知症の人の食習慣を批判したり、もっと早く食べるよう急かしてはいけません。
- ゆっくり、はっきりと話しかけましょう。一貫した指示を毎回同じ言葉で繰り返し伝えましょう。
- 気を逸らすことも利用しましょう。認知症の人が食べたがらない場合は、休憩を取り、他のアクティビティをし、それから食事に戻りましょう。
- 認知症の人には食事時間をたっぷり用意しましょう。認知症の人が食事を終えるには、1時間程度かかるということを覚えておきましょう。
- 可能な限り、認知症の人が他の家族と一緒に食事する時間を持つようにしましょう。
- メモリーエイドを使用して食事の時間を思い出させるようにしましょう。大きな文字盤の時計、大きな文字と数字で読みやすい予定カレンダー、日課を記録する黒板や掲示板などを使用してみましょう。

### 自分で食べられるように手助けする

- 手で食べる料理や、サンドイッチになっている食事を出しましょう。
- お皿の代わりに大きなボウル皿を使用したり、あるいは縁や保護された端のついたお皿を使用しましょう。
- フォークの代わりに、取っ手の大きなスプーンを使用しましょう。
- 布やタオルの上など、滑らない表面にボウル皿やお皿を起きましょう。
- 蓋のついたカップやマグカップを使用してこぼれるのを防ぎ、またグラスの半分まで注ぐようにします。曲がるタイプのストローを使用しましょう。
- 認知症の人の手を食事用の器具の側に優しく置きましょう。

- どうやって食べるのか、食事の仕方を見せましょう。あるいは、手を重ねる方式で、認知症の人の手に器具を持たせ、あなたの手をその上に重ね、二人で手を持ち上げて食べ物を認知症の人の口へと運びます。

### 食事および栄養摂取の問題

- ナッツ、ポップコーン、人参（未調理のもの）などは、咀嚼したり飲み込むのが難しい場合があるため避けましょう。食べ物をすり潰したり、一口サイズにカットしてください。ピューレおよび冷凍した食品は、後の使用のためにビニール袋などに入れて保管することができます。
- アップルソース、カッテージチーズ、スクランブルエッグといった柔らかい食事を出しましょう。シェイク、果汁、濃いジュースなど濃い飲み物を出すか、あるいは飲み物を食事と一緒に出しましょう。
- 認知症の人に、まっすぐ座って、頭を少し前にかがめるように促しましょう。認知症の人の頭部が後に傾く場合、前に動かしましょう。
- ビタミン剤は、医師の薦めがあった際のみを使用してください。また、その摂取を監視してください。
- 認知症の人の食欲が減退している場合、その人の好みの食事を用意しましょう。また、身体的な活動を増やしたり、まとまった3度の食事よりも、数回に分けた軽食を用意しましょう。
- 食後は、認知症の人の口の中を確認して、食べ物が全て飲み込まれているか確認しましょう。
- 窒息の兆候に注意してください。窒息が起きた際に備え、ハイムリック救命法について学んでおきましょう。
- 認知症の人は、いつ食事をしたかを覚えていない場合があることを覚えておきましょう。認知症の人が朝食について尋ね続ける場合、朝食を数回にわたって出すことを考慮しましょう。ジュース、その次にトースト、その後にシリアルといった具合です。
- 認知症の人が良い口腔衛生を保てるようにサポートしてください。歯ブラシを使用するのは困難なので、口腔ケア綿棒を試してみてください。認知症の人が歯科医の検診を定期的に受けるようにしてください。

Alzheimer's Association は、アルツハイマー病の介護、サポート、そして研究において世界を率いるボランティア組織です。

2005年11月更新