

# おいしく食べてますか？



おいしく食べるためには、「噛み合わせ」はとても重要です。

ご利用者の食べ方の特徴を観察しています。普段何気なく食事の援助をするのと、問題意識をもって観察するのは気付きが違ってきます



ご本人の状態にあった食事形態でお出しすることも重要。どちらもおいしそうな「かけそば」でしょう？



左：常食／右：嚥下食

## 村のまはる新聞の月号

(2025年3月号)



①大根は皮をむき、おろして余分な水分をきっておく



②小鍋に、水と酒をいれ、ささみを茹でる。中まで火が通ったら、お湯の中に冷めるまでいれておく。(ささみがしっとりと仕上がります)

冷めたら食べやすくほぐしておく

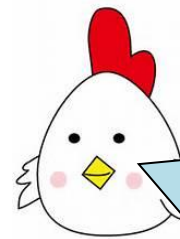
③大根おろしとささみを和え、好みにポン酢や三杯酢でいただく

(4人分)



**野菜をもう一品**  
ささみのおろし酢

材料 大根おろし 200g  
鶏ささみ 2本  
酒 大さじ1  
あれば、みつば  
ポン酢 大さじ1  
又は好みで三杯酢



フレイル・サルコペニア予防にはたんぱく質を摂取することが大切。ささみは高タンパクで、あっさりしているので取り入れやすい食材です

特別養護老人ホーム  
かたふち村  
管理栄養士  
山田 由貴

三月の食の予定

三月 三日 ひな祭り

三月十七日 ローソン販売日

## フレイル・サルコペニアを予防しよう

健康寿命の妨げになるといわれる「フレイル」や「サルコペニア」。この状況が進行すると要介護状態につながるといわれています。ではこれらを予防するにはどうしたらよいのでしょうか。まずはこの2つの意味を理解しましょう。

**フレイル**とは・・・虚弱の意味です。老化に伴い筋力や活動が低下している状態のことです。意欲低下や認知機能の低下なども含まれます



**サルコペニア**・・・筋肉減少症のこと。加齢に伴う筋肉量、筋力、身体機能の低下をいい、原因としては、食事量の低下やバランスの悪さ、身体活動量の減少や何らかの疾患によるものがあります



### フレイル・サルコペニアを予防するには？

必要なエネルギー・たんぱく質などの栄養素を十分に摂取して、筋肉や内臓に蓄えたたんぱく質を維持しましょう。また自分にあった運動を継続的に行い、ストレッチや筋力アップで転倒や骨折をしないようにすることが大切です。特に75歳以降ではフレイルが原因で介護が必要になる方が増加しています。今からでも意識して元気で長生きできる期間（健康寿命）を延ばしましょう

## 食事チェックを始めました！

かたふち村では7月より、角町歯科協力のもと、「経口維持加算」に取り組んでいます。この取り組みは、嚥下障害がある方を対象としていますが、それ以外のご利用者のなかにも、食べることに對し、何かしらの困りごとがある方が多くいらっしゃいます。そこで、全員の方を対象とした食事のチェックを2月に行いました。普段食事の援助をおこなっているとはいえ、問題意識をもって食事の観察をすると様々なことがみえてきます。今後はこのチェックを参考に、さらなる個別ケアにつなげていきたいと思ひます



食事チェックの内容を紹介します

食前・食後で脈拍がかなり変化する方がいらっしゃいます。そのような場合は食事内容が本人とあっていない可能性があります。



ふくらばぎ周囲の測定は、筋肉量の減少をみる目安になります。

その他、食事に要する時間、口の閉じ具合・咀嚼の仕方・ムセの有無・摂取量・発熱の有無などをチェックしました。