

食事環境の調整	
狭い場所・好きな場所で食事する	<input type="checkbox"/> 衝立で空間を仕切る、壁を向いて食べるなど、情報量を少なくする <input type="checkbox"/> 本人に希望を聞いて、好きな場所で食べる POINT! 食事以外のことに気が散って食事に集中できない場合はこういった方法もおすすめです。
落ち着く静かな環境にする	<input type="checkbox"/> 花を一緒につんできてテーブルに飾る <input type="checkbox"/> 静かな場所で食事をする POINT! 落ち着いた雰囲気ですること集中でき、食べたいという気持ちも高まります。

声かけの工夫	
本人ペースで声かけをする	<input type="checkbox"/> 声かけをしすぎないようにする <input type="checkbox"/> 「●●は柔らかい、おいしい」など食事を勧める以外の声掛けをする <input type="checkbox"/> 声をかけずに一緒に食べる POINT! 食べて食べてと勧められることが負担になっている可能性があるときに試してみたいケアです。
本人の好きな話題で声をかける	<input type="checkbox"/> 本人が興味、関心のある話題について話しながら食事をする <input type="checkbox"/> 家族の近況について話をしながら食事をする POINT! 落ち着いた雰囲気ですること集中でき食べたいという気持ちも高まります

食事に誘う際の工夫	
作業の流れの中で誘う	<input type="checkbox"/> 配膳をしてもらう <input type="checkbox"/> 料理を手伝ってもらう POINT! 食事の準備から一緒に行くことで食べたい場合があります。
食事内容や献立を説明する	<input type="checkbox"/> 食事の内容を紙に書いて説明する POINT! 食事の内容を説明して食欲を高めることで食事が進む場合があります。
誘う時間を調整する	<input type="checkbox"/> 本人が一番食事に向かいやすい場面で声をかける <input type="checkbox"/> 食事前にお茶を飲むことをパターンにする POINT! 食事前までにすることを決めておくことで食欲が高まる場合があります。

活動の工夫	
活動量を増やす	<input type="checkbox"/> 新聞取り、庭掃除、体操等、役割や趣味活動をする <input type="checkbox"/> コミュニケーションを増やす POINT! 体を動かしておなかを空かせるための工夫です。
ぐっすり眠れるようにする	<input type="checkbox"/> 夜間の入浴や睡眠前の足浴を行う <input type="checkbox"/> 入眠前のマッサージを行う POINT! 睡眠不足によりボーっとして食欲がわからないことがあります。
適度に休憩をはさむ	<input type="checkbox"/> 活動の中では適度に休憩をする <input type="checkbox"/> 食事前に静かに過ごせる場所を用意する POINT! 疲れて食べられない場合に試してみます。

その他	
受容し、安心してもらう	<input type="checkbox"/> 本人の発言を「そうなのね」と受け止める POINT! 日常的に本人が受け止めてもらえると感じられるようにすることで、安心できれば食欲が高まる場合があります。
体の不調に対応する	<input type="checkbox"/> 体調が悪くないか本人に尋ねる <input type="checkbox"/> 半年に1回程度は歯科医師に義歯の状態を見てもらう <input type="checkbox"/> 薬の影響で食欲が低下していないか医師に確認する POINT! 体調不良で食欲がわからない場合もあります
排便のコントロール	<input type="checkbox"/> 食物繊維の多いものを食べる <input type="checkbox"/> 運動や腹部マッサージを行う POINT! 下痢や便秘等で食欲がわからない場合もあります。

笑顔で過ごしたい 認知症の人と家族のための暮らし方のヒント



⑪ 食事が進まない時には？

- ・ 食事に食べたい気持ちになれない
- ・ 食事の手が途中で止まってしまう



この冊子では、現場での実践や支援の知を参考に認知症の人と家族がとともに暮らすときのヒントをまとめています。

- 順番に読む必要はありません。気になるところから使えます。
- すべてを行う必要はありません。合うものだけ選べます。
- うましくないときは、やり方を変えても大丈夫です

本冊子は、国立研究法人「医療研究開発機構 (AMED)」の認知症開発研究費「血液バイオマーカーと神経画像検査による BPSD の生物学的基盤の解明、および認知症者の層別化に基づいた BPSD ケア・介入手法の開発研究」の分担研究「BPSD ケアレジ研究と J-BIRD-PNB における非生物学的収集項目決定と質管理」の成果物として作成しました。
 本冊子の作成にあたって、認知症介護研究・研修仙台センター開発「初めての認知症介護」の内容・構成を参考にしました。
 発行：認知症介護研究・研修東京センター

Q. どうして食事が進まないことがあるの？



A1. 食欲がわからないから

認知症の有無にかかわらず、食欲がわからないときはあります。まず、不安な状態だと食欲がわきません。また、活動量が少ないとおなかですきませんし、体調不良の時も食欲がわきません。

試してみたいこと

食事の時以外の日常生活での不安を取り除くのが一つのポイントになります。人や場所、予定等が分かるようにする、または、気がかりなことを一つ一つ解消できるようにします。

塩辛いものがないと箸が進まないといった人もいます。そのように好きなものが分かっているならば好きなものを出すことも一つの方法です。ほかにも一緒に作ったり、盛り付けを工夫したり、外食したり、食欲がわくようにする方法を考えます。見た目の量が多くて食欲がわからない人は、量を少なくしたりもします。

口内炎ができていたり、おなかの調子が悪い場合、体調を整えることも大切です。

1回でたくさん食べられないときは回数を増やしたりして、栄養を補う方法もあります。

A2. 食事に集中できないから

音や動きに敏感になり、物事に集中することが難しくなることがあります。

試してみたいこと

静かなところ、いろいろと物が見えないところなど、食事に集中しやすい場所で食事をすることで、食べられることがあります。

A3. 食事の動作が難しくなっている

加齢により食事の動作が難しくなることがあります。

試してみたいこと

食器を工夫すると自分で食べられることがあります。また、一口目のきっかけがあると自分で食べられる人もいます。

おすすめしない対応



無理に食べさせる

無理に食べさせることでますます食べたくなくなってしまう可能性があります。家族が無理に食べさせることは控えた方がよいでしょう。

試してみたいこと

食事の工夫

食べやすいよう盛り付けを工夫する	<input type="checkbox"/> 料理本を見ておいしそうに盛り付けとなるように工夫する <input type="checkbox"/> 色のついた茶碗にする <input type="checkbox"/> ご飯に佃煮やふりかけなどをのせる POINT! 白い器に白いご飯がのると同じ色なのでご飯が見えにくくなります。
カロリーを考慮しおやつ等を提供する	<input type="checkbox"/> 高カロリーゼリーなどのおやつを提供する <input type="checkbox"/> おやつを午前、午後の2回に増やす POINT! 一食でなく、一日のトータルで栄養のバランスが取れるように考えます。少しの量でも高カロリーな食材で補うこともできます。
外食にする	<input type="checkbox"/> 喫茶店やファミリーレストラン <input type="checkbox"/> おやつを和菓子処やドーナツ店などで食べる POINT! 気分や雰囲気を変えて外食のもよいかもかもしれません。
一緒に買い物に行き好きなメニューを出す	<input type="checkbox"/> スーパーと一緒に出かけ、品定めをしながら購入する <input type="checkbox"/> 好きな食べ物を見る <input type="checkbox"/> 献立やメニューと一緒に考える POINT! 準備から本人がかかわり食事に至ると意欲が増すことがあります。
食事時間を調整する	<input type="checkbox"/> 食事の時間をずらしてみる <input type="checkbox"/> 気になるものが目に入らない時間帯に食事する POINT! 時間をずらすことで、おなか为空いて食欲が増したり、食事に集中できたりします。
最初だけ介助する	<input type="checkbox"/> 最初の一口を食べてもらう POINT! 食べ始めが難しくなっている場合があります。
食器を工夫する	<input type="checkbox"/> はしが使いにくい時にはスプーンやフォークにする <input type="checkbox"/> スプーンが大きい場合は小さめのスプーンにする <input type="checkbox"/> 軽い食器にする <input type="checkbox"/> 熱くないよう木製の食器にする POINT! 食べやすくなると食事が進む場合があります。
食材の形態や色を工夫する	<input type="checkbox"/> 一旦器に盛ってから刻む <input type="checkbox"/> 食欲をそえられる色合いにする POINT! 食べたいという気持ちになるように工夫します。
食事の回数や量を調整する	<input type="checkbox"/> 一回の食事量を減らし、食事の回数を増やす <input type="checkbox"/> 夕食後の夜間に食事を勧める POINT! 一回の食事量が少ない場合回数を増やす方法もあります。