



たんぽぽ便り

令和3年10月号

秋といえば **食欲の秋** ですね。今回のお便りでは **食べること・料理すること** の大切さをお伝えします。

食べる

高齢者にとっての「食事」は、栄養を摂るため、という意味合いだけのものではありません。「食べること」は、生きる上で重要な身体機能をフル回転させるのと同時に、食を通した様々な触れ合いが高齢者にとっての生きる喜びや楽しみにつながり、**生活の質を高める重要な役割**を果たしているのです。

「食べさせる人」や「食環境」との触れ合いからも刺激を受ける



料理

料理は完成品が見えるので達成感を得ることが出来ます。

<料理活動>

- * 献立を考える
- * 食材を入手する。
- * 調理
- * 配膳
- * 片付け

の流れがあります。その中で役割をそれぞれ分担することが出来ます。ご利用の皆様のお一人お一人に合わせた役割をして頂くことで、達成感、やる気、自信を引出し、**こころを安定させる**ことが出来るのです。

認知症の進行により、一人では調理ができないAさんとの料理風景

- ① 検温・血圧測定・体調の確認後、お気に入りのエプロンをして台所へ行き手洗いをします。
- ② 家にある食材を見ながら一緒に献立を考えます。
- ③ 段取りを一つ一つ説明すると、皮むき・切る・煮る・茹でるなどの作業を上手に行えます。
- ④ 味は、Aさんが思い出しながら付けていきます。
- ⑤ ここで味見です。「美味しい！」達成感を感じて頂きます。
- ⑥ 器を選んでいただき、料理の盛付け、片付けをしてもらいます。
 - それぞれの作業は、**見守りや助言**をしながら行っています。
 - **出来る事はして頂いて、自立の支援**をしていきます。