認知症の人のおいしく豊かな食事に向けて

はじめに

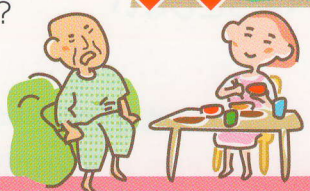
- 認知症が進むと、「**自ら食べ始めることができない**」「**最後まで食べ続けることができない**」「**適量をすくえない**」「**むせる**」など、**食べることへの支えが必要**になります。
- このとき、すべて食事を介助すると、認知症の人は自ら食べる意欲を失い、やがて本当に食べることができない人になってしまいます。
  一方、認知症の人が**食べる力を発揮できるよう環境**を整えることで、再びおいしく楽しく食べ続けることができるようになります。
- このパンフレットは、認知症の人の食べることに関する困難を理解し、その人が食べる力を発揮できる環境を整えていくための指針です。

まずは、以下に示すような**食事前の環境**が整っているか確認してみてください。
その上で、認知症の人の**食事の様子（食事場面の観察）**をもとに、**3つの視点**をチェックし、該当するページへと進んでください。

食事前の準備状況の確認

☐ **食べるためのからだの準備は整っていますか？**
食前に排泄を済ませていますか？疲れていたり、睡眠が乱れていたりしませんか？
発熱していたり、痛みがあったりしませんか？

☐ **食べることに集中できる環境ですか？**
食べたいと思える食物が提供されていますか？食卓に食物以外の物がおかれていませんか？気になる環境内の刺激（物音、動く物、光、においなど）はありませんか？



☐ **食べやすい姿勢ですか？**
姿勢は崩れていませんか？
食卓とからだとの距離、食卓の高さ、座る位置は適切ですか？

認知症の人の食事の様子を見て、次の①～③にお答えください。
「いいえ」の場合、指定するページへとお進みください。

3つの視点

① **食べ始める**ことはできますか？	はい	いいえ	2ページ
② **食べ続ける**ことはできますか？	はい	いいえ	3ページ
③ **食べ方**は以前と同じですか？ 例）食べるペースが速くなった、適量をすくえずこぼすようになった、など。	はい	いいえ	4ページ

監修　山田律子（北海道医療大学 看護福祉学部教授）〒061-0293 北海道石狩郡当別町金沢1757

1 食べ始めることができない場合

認知症の人の食べる様子 → **支援の仕方（食事環境づくり）**

1 食事を目の前に置いても
じっと座ったまま
食べようとしない

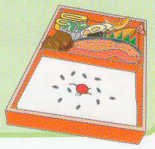
1 食事（食べる物として）の認知を高める工夫

1）味覚の活用：一口味わえるよう介助
2）嗅覚の活用：うどん等の香りたつ食材の配膳
3）好物の活用
4）なじんだ食器類の活用

2 食器を並び替えることを
繰り返して、
食べようとしない

2 配膳方法の工夫

1）コース料理方式：一品ずつ料理を出す
2）ワンプレート方式：丼物や大皿
　1つに主食と副食を盛りつける
3）弁当箱の活用



3 スプーン等を逆さに
持ったり、食器に触
れたりするが、食べ
る行為に至らない

3

- 日本の食文化を活かし、利き手に食具（箸やスプーン）、もう一方の手に食器をもつことを支援
- おにぎりやサンドイッチなど道具を使わずに食べられる食物を用意

4 食卓に置かれた
食物以外の物に手を触れ、
食べようとしない

4 食卓上の物品整理：
鉛筆など食物以外の
物品を置かない

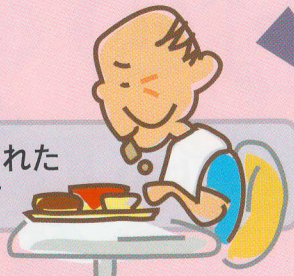
（重度）介助で食べている場合

5 口を開けようとしない、顔をそむける、
介助者の手を押し返す

5（重度認知症）
食事の認知を高める工夫

1）好物の活用
2）食物をすくったスプーンを下唇に触れる、なめてもらう
3）口角、頬を指で軽くトントンと触れる
4）本人の手に介助者の手を添えて食物を口へ運ぶ動作を支援

6 いったん口に入れた
食物をはき出す



6

1）痛みなど食べたくない原因への対応
2）食事時間の変更

7 口に食物をため込んだ
まま飲み込まない

7

1）声かけ、やさしくからだに触れて気持ちを食事に戻す
2）異なる食感や味覚（甘味・塩味など）、温冷を交互に介助（食事への注意維持）
3）好物や冷たい物で飲み込みやすくする（嚥下反射を誘発）

2 食べ続けることができない場合

認知症の人の食べる様子 → **支援の仕方(食事環境づくり)**

1 食事以外の刺激に注意が向き、食べ続けられない(食事に集中できない)

1 食事環境の見直し

1)過剰な刺激の除去:食事を中断する音・映像、人の足音、おしゃべりなど

2)良い刺激の工夫:彩りのよい盛りつけ、食事ペースが同じ仲間との同席など

3)食事への注意の戻し方

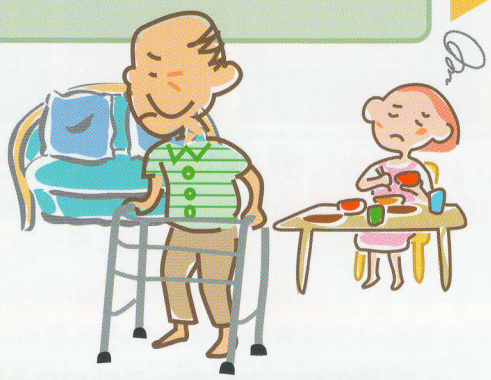
①「次は○○を食べますか」等の言葉かけ

②手を用いて視線を食材へと誘導

③認知症の人の手にやさしく触れる

④本人の手に介助者が手を添え、背後から食べる動作を支援

2 食事が途中だか、その場から立ち去る



2 1)立ち去る要因の調整

①立ち去る原因となる刺激物の除去

②薬による影響の確認

③認知症の人の生活リズムに合わせて食事時間を設定

2)食事量が不足する場合の工夫

①動きながらでも手にもって食べることのできる食物(おにぎり、パンなど)を用意

②移動ルートに食物を置く

3 食事中に居眠りしてしまい、食べ続けられない

3 食事中にすっきり起きていられるための支援

1)睡眠不足や疲れの解消

2)食事時間帯の見直し

3)睡眠薬等の見直し(医療機関に相談)

4 むせてしまい、食べ続けられない

4-1 専門家に相談:飲み込む機能(嚥下機能)への対応

1)食事前の適切な座り方(ホジショニング)

2)飲み込みやすい食物の選択:冷たいゼリーやとろみ(増粘剤)の活用など

3)むせる食品の見直し:味つけの工夫や、好みの食物への変更

4)休息と活動のバランスの調整、体力づくりに向けた支援

5)嚥下体操などリハビリテーション

6)飲み込んでいる最中に話しかけない

(重度)介助で食べている場合

4-2 むせの予防

1)自分で食べることができるよう支援(食べる動作との協調で、むせる回数も減少)

2)飲み込んだことを確認した上で、次の一口を介助

3 食べ方が以前と違う場合

認知症の人の食べる様子 → **支援の仕方（食事環境づくり）**

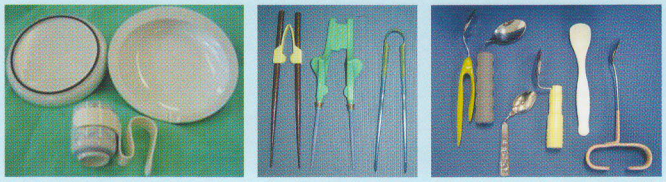
1 食べるペースが早い（早食い）、口に食物をたくさん詰め込む
⇒ムセたり、
窒息しそうになる

1 **食事環境の工夫**：小さなスプーンや箸への変更、配膳方法や食物形態、食器も小ぶりにするなどの工夫

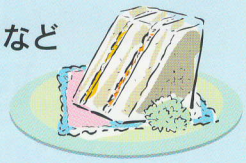
2
1）適量すくえない
（一口量が多い、少ない）

2）手を使って食べる

2
1）**配膳方法の工夫**：事前に一口サイズに切り目を入れてから配膳
2）**自助具の工夫**：滑り止め付きの皿や、すくいやすいスプーンなど



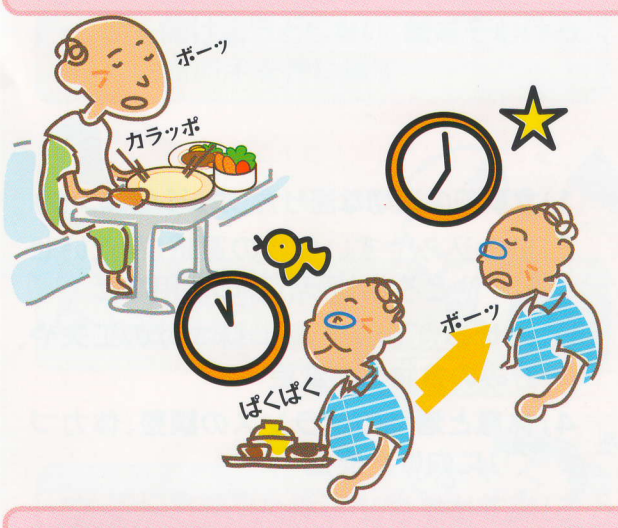
3）おにぎりやサンドイッチなど
道具を使わずに
食べられる食物の工夫



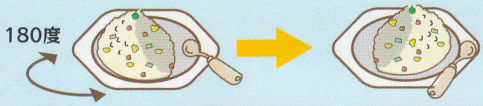
3 スプーンを鼻へ運んだり、
食器まで届かず空すくいする

3 食具の持ち方や食べる動作のうち、できない部分のみ、本人の手に介助者の手を添えて支援

4 一つの食器からのみ食べ続ける、
すべての食事を認知できず食べ残す



4
1）**配膳方法の工夫**：丼物などワンプレート方式やコース料理方式など
2）**認知している場所**に**配膳**（半側空間失認と診断され、食物を片側半分残した場合には、食器の向きを180度回転）



3）食物が見えやすい**食器の色・形の選択**
4）**食べる動作の継続**：食器を交換すると食べ続けられなくなる場合、手に持っている食器内の食物が食べ終わる直前に、**介助用スプーンで食材をつぎ足す**

5 時間帯や日よって、うまく食べられるときと、そうでないときがある

5
1）うまく食べられるときと、食べられないときで支援の仕方の変更・調整（過介助にならないように注意）
2）生活リズムと薬の関係（専門家に相談）