

食べることは生きること①

取材・文/上村悦子 イラスト/清水みどり

「年齢のせいか母(85歳)の食欲が
徐々に落ちてきています。
これは仕方がないことでしょうか?」

「介護」を軸に、食卓を囲みながらいるんな方がまじくる(交わる)つどい場を西宮市に開いて10年目。多くの介護者や介護現場の方にお会いして感じるのは、高齢者の食事があまり重要視されていないこと。少し嚥下力が落ちると、むせるからと歯がある方でもすぐにドロドロのミキサー食にされがちです。それでは食感も味わいも乏しく、食事の楽しみもなくなってしまうのです。

また、認知症になると、味がわからない、食べられなくなったと決めつけて、

効率的。生きる活力になります。

介護する人も、介護される人も
「食べること」が力になる

「さくらちゃん」に毎週来られる親娘さんもう98歳ですが、揚げ物やお肉が大好きです。娘さんが手に持たせてあげると、自分の食べたい量だけそれはおいしそうに口に運べれます。高齢になっても、形のあるものを自分で食べるといことが、生きる力につながっていきます。

また、さくらちゃんでも重視しているのが、介護者にもちゃんと食べてもらうこと。家庭では介護に手間も時間も費やして、ご自分の食事は二の次になっている方がほとんどです。食生活がおろそかになると、介護する気力も失せてしまいますから、毎日温かい昼食を準備させてもらっています。

お正月には西宮神社が近いせいか、いろんな方の出入りがあります。暮れから泊まり込む介護者家族さんも。みんな楽しく鍋を囲んで1年の疲れを癒し、また次の1年がんばろうと新年を迎えられます。やはり日本の高齢者にとって、お正月は晴れの日。認知症で「おいしそ

アドバイスをいただいたのは…
つどい場さくらちゃん理事長
丸尾多重子さん



家族3人を在宅介護で看取った後、2004年3月、さまざまな人がまじくる場「つどい場さくらちゃん」(西宮市)を開設。07年4月NPO法人化。「まるちゃん」の愛称で親しまれる。誰もが人らしい介護を受けられるようにと、地域や行政と連携をとりながら、常に介護現場に新しい風を巻き起こしている。

☎0798-35-0251 www.tsudoiba-sakurachan.com/

安直に胃ろうにしてしまわれる傾向もあります。高齢になるほど、今後食べられる回数に限られていくのですから、食べることをもっと大切にしたいと思えます。食べやすくだけではなく、好きなものを自分の手で食べられる工夫をしてあげてほしい。お箸やスプーンが使えなくなったら、手づかみで食べるという方法もあります。

高齢者の食事というと、野菜の煮物と考えがちですが、案外お好きなのが揚げ物やお肉。私たちが毎日和食が続いたら、何かパンチのあるものが食べたくなるのと同じです。長生きの方で肉好きという方は多いもの。ステーキに限らず、ミンチや薄切り肉でも工夫次第です。年齢とともに食べる量は減っていくので、たんぱく質の摂取量も大豆食品などをたくさん食べるより、少量でも肉のほうが

「おいしいね」とは言えなくても、感情は豊かで、おせちを前にすると表情が変わられる。どんな状態であれ食事は人の心を動かします。食べることは生きること。お正月を機に、高齢者にとっての「食」の大切さを見直してほしいですね。

(手づかみで食べるよさとは? 次号で詳しく紹介します)

介護者の声

母の認知症が深くなり、お正月もわからないと思って、やめていたおせちづくり。お正月に「さくらちゃん」に行って、テーブルに置かれていたおせちを見て、母の顔が和んだのがわかりました。気分が華やぐんですね。自然に母の手が好きな伊達巻きのびていました。



丸尾さんおすすめ

嚥下が困難な
高齢者向けお雑煮

お餅を弱火でよく煮ると、どろっと溶けそうになります。そのどろっとした部分をだしに入れます(形はなくてもお雑煮本来の味は楽しめます。のどに詰まりにくいように白玉粉や上新粉を使ってお餅風にする方法も。ほかの料理のとろみ用にもOK)。



「つどい場さくらちゃん」の恒例お正月メニュー

大晦日/ブチすき焼き(一人介護者は日ごろ鍋物はできないので)+鴨入り年越しそば。
元旦/おとそ、おせち、白味噌のお雑煮。夜はかにすき。
二日/おせち、おすましのお雑煮の後、初詣。夜は本格すき焼き。