

甘いものばかり食べる…

⇒無理なく他の物もたべてもらう工夫をしましょう

【 認知症の人の状態 】

とよさと病院 認知症疾患医療センター

認知症の人は、記憶力とともに**判断力も低下**するため、栄養のバランスを考えて食べることが難しくなります。個人差はあるものの、**味覚障害**も起こりやすく、甘味、酸味、塩味、苦味、うま味の基本の味のうち、**甘味**は認知症が進んでも**最後まで残る**といわれています。

テーブルに料理が何品か並んでいても、同じ料理しか食べない場合は、**一品を最後まで食べ切らない**と気が済まなくなっていたり、ご飯・おかず・汁物などを**バランスよく食べる**ことが**いいことだとわからなくな**っていたりする、などの理由が考えられます。

また、脳梗塞や脳の萎縮などが視神経に影響を及ぼして、**視野狭窄（視野が狭くなる）**になっていると、テーブル全体が視野に入らず、見える範囲の料理しか認識できないこともあります。

バランスよく食べることを執拗に説得するのではなく、無理なくほかのものも食べてもらうよう工夫しましょう。



【 対応方法 】

①高血圧や糖尿病などの持病があり、食事制限の必要があるのに、制限されているものばかり食べたがるときは、**それらの食べ物を目につくところに置かない**ようにしましょう。

②おかずを食べようとしなくても、ご飯の上におかずをのせると食べることがあります。食べている最中に、横からおかずをのせたりすると、不機嫌になる人もいますので、最初から丼物のように**ご飯に具をのせる**か、本人が見ていないときに、少しずつ**さりげなく取り分ける**といいでしょう。

③次に何を食べればいいのか、わかりやすいように「漬物もありますよ」「スープはおいしいね」などと声をかけながら、一緒に食べましょう。

参考文献：杉山孝博, 認知症の9大法則50症状と対応策, 法研, 2013, P76-77



④高齢者は視野が狭くなっていることがあります。テーブルの狭い範囲しか見えていないように感じたら、**見える位置に料理を移動**させましょう。（食べている途中で急に器を動かすと不安になることもあるので、食事の合間、料理から注意がそれているときに動かしましょう）

病気による視野狭窄の場合は、治療が必要になるので、医師に相談しましょう。

⑤認知症になると、箸やスプーンの**使い方**がわからなくなることがあります。箸をにぎって、突き刺せるようなおかずだけを食べていないかなど、食べ方を確認しましょう。箸もスプーンも使えず、手づかみで食べようとしている場合は、**手でつかみやすい料理を用意**するなどしましょう。

しかし、食事は一日三食トータルで考えて、バランスが極端に悪くなければ、あまり心配はいりません。無理なくほかのものも食べてもらうよう工夫しましょう。

参考文献：杉山孝博, 認知症の9大法則50症状と対応策, 法研, 2013, P76-77

2022.6作成

ケアのコツ…「理解しよう」としない



新しい知識や情報に触れたときに、自分の知識や経験と照らし合わせながら、理解しようとしています。しかし、自分の知識と経験の枠内で、相手を理解しようとすると言語が生まれます。その人に対する「興味・関心」をもって、自分の枠外に“気づいていないことがあるかもしれない” “知っていることとは違うかもしれない” という姿勢でいることが大切です。

参考文献：ベホス, “理由を探る” 認知症ケア, 株式会社メディカル・パブリケーションズ, 2014, P108-110