

# 上手な介護

介護する人と家族の役割

老化はお年寄りの食生活にいろいろな影響を及ぼします。  
特に介護を必要とするお年寄りにはきめ細かな配慮が必要です。身体状況、精神状態などきちんと把握して適切な介護ができるよう家族全員で協力することが大切です。

## ★食 事

咀嚼力の低下の度合いを知る。→普通食、刻み食  
嚥下力の低下の度合いを知る。→ミキサー食、とろみ食

## ★食事用品

一人で食事の食べられる人に便利です。



曲がりスプーン  
関節が変形していたり  
痛みのある人に

細くて握りにくい人は  
タオル等で巻いて太くして



コップを持ってない  
人でも、両手を差  
し込めば、大丈夫。



ふた付きのコップ  
中身がこぼれないよ！



ビニールのふろしき  
後ろを洗たくばさみ  
でとめてね。

## ★介護例

寝たきり暦6年の老人を抱えるYさん一家の場合  
アルツハイマー型認知症があり、交通事故で左足を失って車いす使用となった。  
実父74才のお世話をはじめて6年目。さまざまな介護保険サービスを利用し、  
ご主人と2人の子供さんの助けも得て奮闘中です。

Yさんの利用している介護保険サービス

ホームヘルパー    ディサービス    訪問入浴サービス    訪問看護指導

Yさん一家の役割分担

Yさん  ☆帰りが早いときは夕食の介助      ☆休日は朝食を介助  
☆休日は掃除の手伝いや買い物手伝い      ☆紙おむつの処理

Yさんの妻  ☆毎日の家事一切  
☆寝たきり老人の介護全般（清拭、おむつ替え、話し相手、食事の世話、  
車椅子での移動、入浴の介助等）

子供達  ☆一日一回おじいちゃんのところへ行ってあげる。  
☆おかあさんが忙しいとき見ていてあげたり、子供達で出来ることを手伝う。

※介護保険サービスについては市町村介護保険担当窓口にご相談下さい。

# 家族の食事から介護食を作しましょう

家族の食事からの介護食

## 【調理例】

朝食	<b>【家族の食事】</b> ・ごはん ・みそ汁 ・目玉焼き ・大根のきんぴら		<b>【刻み食】</b> ☆卵入りおじや ☆大根のきんぴら	<b>【ミキサー食】</b> ☆ミックスして湯を加えミキサーにかける
昼食	<b>【家族の食事】</b> ・具だくさんの煮込みうどん ・さつまいのミルク煮		☆煮込みうどん ☆さつまいのミルク煮	☆ミキサーにかける。 ☆つぶして牛乳でゆるめる。
間食	・バナナ ・牛乳	ミキサーでなめらかにする	☆バナナミルク	☆バナナミルク
夕食	<b>【家族の食事】</b> ・ごはん ・天ぷら ・かぼちゃの煮物 ・お浸し		☆おかゆ ☆天ぷら ☆かぼちゃの煮物 ☆お浸し	☆ミックスしてミキサーにかける。 ☆湯と麵つゆを加え、ミキサーにかける。

### ★おすすめおやつ

牛乳くず湯

かたくり粉 大さじ1/2  
 牛乳 100ml  
 砂糖 大さじ1/2

鍋に入れ弱火でかきまぜながら煮る。

抹茶、果汁、卵黄、野菜を入れてもよい。

### ★ミキサー食の注意点

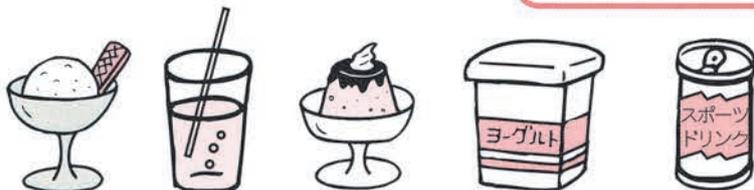
全部一緒にミキサーにかけないで単品でかけたほうがおいしい。

【献立例】

はんぺん	1枚	はんぺんとにん
にんじん	1/2本	じんを煮てミキ
水	少々	サーにかけ、卵
麵つゆ	少々	でとじる。
卵	1個	

### ★食欲不振で食べられない場合

- アイスクリーム
- くず湯
- ヨーグルト
- ジュース
- スポーツドリンク
- プリン
- 栄養補助食品



でんぷんやゼラチンでとろみをつけたり、固めたりすることで食べやすくなります。