

## ～介護食～



### 介護食とは？

高齢になるとさまざまな原因で食事をうまく取れなくなることがあります。主には、歯を失ったことにより咀嚼力が低下したり、筋力の衰えや脳障害などで嚥下機能の低下が起きたことによります。その原因や状態(噛む力、飲み込む力)に合わせて食事の形態を変え、食べやすくした物を介護食といいます。

### 介護食の種類

**きざみ食**→食べやすい大きさに刻んで小さくした食事。

- ・ 義歯が合わない、噛む力が弱い方にお勧めです。
- ・ 唾液が少なく食事をお口の中でまとめられない方は咽てしまったり、誤嚥の原因になってしまうので、お勧めしません。

**軟菜食(ソフト食)** →舌でつぶせる硬さまで柔らかく煮込んだり湯がいたりした食事。

- ・ 噛む力が弱い方、お口の中で食事をまとめられない方、うまく飲み込めない方や胃腸が弱っている方にお勧めです。

**ミキサー食** →お食事をミキサーにかけた物。咽たりする方にはトロミ剤でトロミを付けます。

- ・ うまく飲み込めない方、咽る方にお勧めです。

**流動食**→液状の食事や重湯

- ・ 高熱などで胃腸が弱ってる方にお勧めです。
- ・ 低栄養の方にはお勧めできません。



### 市販の介護食、配食サービス

1年365日、毎日3食介護食を準備するのはとても大変なことです。そこで市販の介護食や自宅に介護食のお弁当を届けてくれる配食サービスとうまく利用することで、介護する側の負担も軽減されます。ぜひ利用してみましょう！

配食サービスは市町村や社会福祉協議会、ボランティア団体などが行っています。地域包括支援センターに相談してみましょう。

また、いろいろな会社からも介護食の宅配サービスを行っていますので利用してみるのも良いでしょう。

