

認知症における食事支援

～現場の管理栄養士から学ぶ～



令和5年3月に、かわさき記念病院の管理栄養士である佐藤三奈子先生に、認知症の方の食事支援の具体的な方法を教えて頂きました。様々な食行動の変化への対応方法や、食行動のパターンを掴み食事の環境を見直すヒント等を沢山いただきました。地域で暮らす当事者の方も、支えるご家族も、心身ともに活力ある生活を送るために参考にして頂けたらと思います。

認知症のために起こる食行動変化の例

- ・ 席についても食事に手を伸ばさない
- ・ 食事に集中できない ・ 遊び食べをしてしまう
- ・ 食べこぼしが多い ・ お皿の柄なども食べようとする
- ・ 常に食べていないと機嫌が悪い
- ・ 食事の時間を異常に気にする
- ・ 同じ食材（料理）ばかりを食べる
- ・ 食べ物を吐き出す ・ 食事を拒否する など

食行動の変化が引き起こす栄養障害

- ・ 低栄養
- ・ ビタミン欠乏（ビタミンB1欠乏症等）
- ・ ミネラル欠乏（鉄分、亜鉛など）
- ・ 生活習慣病の悪化（糖尿病・脂質異常症など）
- ・ 身体機能（歩行能力など）の低下
- ・ 筋力低下（サルコペニア）
- ・ 嚥下機能低下 など

適正にケアを行えば、改善できるケースもあります

認知症患者への関わりの基本 3つの「ない」

大切

「驚かせない」

声掛けは1人で、目線を合わせて安心できる言葉をゆっくり、はっきりと話します。短文の方が理解しやすい方も多いです。

- ◆ 「食べる？」
「食べない？」
「痛い？」
「痛くない？」
等と問う。
- ◆ 目を合わせて話す。

「急がせない」

認知症の患者さんは急かされるのは苦手です。相手の言葉を傾聴し、穏やかに会話をします。

- ◆ ありがちな例
「もう帰る時間になってしまう」
「あと数口なのに…」はNGです。
- ◆ 「急がなくてよいですよ」と伝える。

「自尊心を

傷つけない」

人生の先輩であることを常に念頭において関わります。自然な笑顔でさりげなく手助けを心がけます。

- ◆ 「教えてください」「教えて下さりありがとうございます。」
- ◆ 当事者に恥をかかせないようにする。そうすることで心を開いてくれるはずで

食行動の変化により、ビタミンB1欠乏を起こしやすくなります。

豚肉、果物を摂取しましょう。食べやすいやすいクリームパン等、つい単品で食べがちですが、必要なビタミンやミネラルが不足気味になってしまいます。ビタミンB1を意識してみましょう。

栄養不足（低栄養）、は、せん妄を引き起こしやすいと言われています。



主食の他に、

7食品群以上を目標にしましょう。

食行動変化への対応方法

失行・失認編

食べ始めない

- ◆ 始めのひと口だけ介助をする
- ◆ 食器や食具を手に持たせる
- ◆ 香りをかがせて声掛けをする



遊び食べ

- ◆ 1品ずつ提供する
- ◆ ワンプレートに乗せて提供する



手づかみ食べ

- ◆ 手づかみで食べやすい料理（おにぎり、コロッケ、野菜スティックなど）を提供する
- ◆ お箸、スプーンを強要しない



常同行動編

立ち歩き・歩き食べ

- ◆ 落ち着いた席を見つけるまでは、座って食べる事にこだわらない
- ◆ いつも同じ場所にする
- ◆ ワンハンドで食べやすい料理を提供する



強いこだわり

- ◆ 例えば、〇〇店の▲▲が食べたい、何にでもケチャップをかけて食べたい等。よほど社会的や内科疾患的に大きな影響があるもの以外は、極力受容する。また、代替案を提案し、習慣化するのも良い



身体症状編

日内変動

- ◆ 変動の状況に合わせ、食形態を変更
- ◆ 覚醒の良い時にエネルギーの比重を重くする

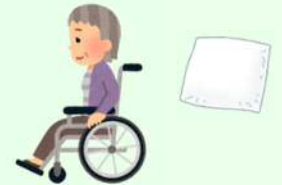
手の震えによる食べこぼし

- ◆ 自助食器、食具を使用する
- ◆ 手づかみで食べられる料理を提供する



姿勢崩れ

- ◆ 軽く顎を引いたくらいの姿勢になるよう、枕やクッション、タオルなどで姿勢調整を行う



摂食嚥下障害編

咀嚼が弱い

- ◆ 食事介助をする際に舌根に少し圧をかけ、料理を置くようなイメージで捕食させる。例えば咀嚼運動を誘発させるような、赤ちゃんせんべい等の利用が有効
- ◆ リクライニングは50度以上にし、低くし過ぎない



むせる

- ◆ 水分にはとろみをつける
- ◆ パサパサ、ペラペラ、バラバラ、ベタベタな料理は避ける
- ◆ 酸味の強いものは避ける



口腔環境不良

- ◆ 毎食後の口腔ケアが理想だが、できなければうがいや保湿だけでも実施する



拒食・過食編

甘いものばかり、間食多い

- ◆食物繊維の多いものと一緒に摂取する（果物・野菜・粉末ファイバーなど）



- ◆香りをかがせて声掛けをする

過食

- ◆体重経過の観察
- ◆小分けで提供
- ◆お茶ゼリーなど歯ごたえのあるものを提供



拒食・食欲低下

- ◆補助食品の利用
- ◆活動量の向上
- ◆散歩など気分転換
- ◆孤食ではない食環境
- ◆外食



「食べない」の背景を探ることが大切です

- 食べられない？
- 食べたくない？
- 食べ方が分からない？

食べないからといって、すぐに食事の形態を落としていませんか？

本当に拒食?? 本当に食べることを拒んでいるのでしょうか

- 「オムツがきつくなっていない？」

寝た状態でオムツをすると起きたとききつくなっていることがあります。

- ベッドのリクライニングが低すぎると顎が上がって食べにくい。
- 背中をさする（背抜き）も大切。
- スプーンではなく、箸で介助してみる



などを確認してみましょう。

その他

早食い

- ◆小分けで提供
- ◆食形態の検討



幻視の影響

- ◆無地の柄の食器を選択



異食・盗食

- ◆予防が大切
- ◆食事中は周囲に物を置かないようにする



被害妄想

- ◆未開封のまま提供
- ◆食事量が少なくても1人前を提供する



視力低下

- ◆食器の色の工夫
（白い豆腐は白い皿に盛り付けない等）

～佐藤先生からのメッセージ～

支援者の皆さん、頑張りすぎないでください。
合言葉は「ダメな日があってもいいじゃない」

ご家族だけで頑張らず、認知症疾患医療センターなど専門の医療機関のプロに頼ることも視野に入れてみてください。違う目線でみると思わぬヒントが得られるかもしれません。



実際に支援している方の声を集めました！

🎧 ～こんな工夫しています～

麻生区内で認知症の方を支援しているご家族に、食事の場面での日々の「工夫」について声を寄せていただきました。当事者の方も支えるご家族も共に生き生きと活力ある生活を送るためにはどんな工夫があるのでしょうか。対応は個々によって変わるものであり、十人十色ですので、ひとつのヒントとして参考にして頂けたらと思います。

● 味つけ・調理方法

- 苦手なものも好きな味付けと一緒に食べる。
- 介護食ではなく、普通食の方が食の進みがよかった事がある。
- とろみの量などが適切かどうか、味やのどごしを確かめるために一度自分で試飲してみるとよい。
- とろみを付けた飲み物はあまり美味しくないと知っておくことも大切である。
- 水分にとろみをつけるなど飲み込みやすい工夫をすることにより食事を楽しんでいる。
- だしの量（水分）を多めにすると進みがよかった。



● 切り方・形状

- 噛みきれないので小さく切っている。
- お肉は細切りにすると食べやすい。
- 水分にはとろみをつけ、食事は刻むとよい。
- 一口で食べられるような小さなおにぎりにしている。



● 介助

- 一緒に食べながら少しずつおかずをお茶碗の中へ入れていく。
- 食べ過ぎが心配な為、手の届く範囲にはカロリーが少ない物や野菜を置いておき、全体的に減塩のものを食すようにしている。
- 口に詰め込む場合、途中で「口の中が空になってから」と声掛けする。



● 食具

- コップで水分を摂るのが難しいのでストローを使用している。
- 食器を変え、同じ食べ物でも飽きないようにしている。



● 量・期限の管理

- 小食になってきて、一口量も少なくなってきたため、ご飯の量を計って食べるようにしている。
- お通じがよくなる食材を多く摂るようにしている
- 食べる順番に「日付」を入れる。

● 見た目

- 食事の彩りを工夫している。
- お皿が沢山あると本人が疲れてしまうため、1皿に盛りつけている。
- ごはんとおかずを混ぜて食べる。



● 専門家への相談

- 口腔内の状態（自歯の有無、義歯）を確認し、食形態を考え試す。
- ST や訪問歯科の指導のもと、嚥下状態を見てもらう。
- 栄養指導を受け、都度相談をしている。

