なるざ 健康新聞

NO.96 平成30年2月

〒910-4103 福井県あわら市二面2丁目302番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
TEL 0776-77-2282 ホームページ www.naruza.jp/

== もくじ ==

1．食べたくなる食事の工夫
2．在宅生き生きだより

食べたくなる食事の工夫

高齢者の食欲低下は心と体のSOS！？

食欲不振になってしまうと、栄養が足りず体調不良になることも。しかも高齢者の場合、食欲不振でそのまま体力が落ちると病気などもしやすくなり、大変危険です。そもそもどうして高齢者は食欲不振になりやすいのでしょうか？

＜高齢者が食欲不振になりやすいワケ＞

高齢になるにつれ空腹を感じる中枢神経が衰えてくるために、空腹を感じにくくなり、次第に食が細くなっていくことがあります。ただ、高齢者が食欲不振に陥りやすい理由はそれだけではありません。たとえば入れ歯。入れ歯にうまく慣れることができなかったり、長年使っていると合わなくなってきたり。うまく噛めず、食事を楽しめないという方は少なくありません。また、思うように体を動かすことができなくなり、運動に消極的になってしまうこともひとつの原因です。体を動かさなければ、おなかもなかなか空かないですものね。さらに、視覚や嗅覚といった感覚も次第に衰えてきます。食事は目で楽しみ、香りも味わうものですから、感覚の衰えから食欲不振を起こしてしまう可能性も考えられます。

＜高齢者の食欲をアップするには？＞

このように食欲不振となる理由はさまざまですが、食欲をアップするためにできることはあります。たとえば料理の見た目に配慮すること。ミキサー食やソフト食は、これまでの長い人生で食べ親しんだものとは食感がはっきりと異なります。盛り付けを工夫するなど、いろどりや見た目に気を配ることで、かつての食欲を取り戻すきっかけになるかもしれません。

＜食事が楽しくなるような環境をつくることも大切＞

高齢となると、親しい人が病気になったり亡くなったりすることも増えてきます。自分の体調や今後に対する不安、孤独感から食欲不振になってしまうことは少なくありません。そんなとき、心安らげる環境とよりどころとなる相手が身近にいると、気力とともに食欲もアップしやすいものです。親しい友人と一緒に食事をする機会をつくるなど、楽しい食卓を演出してみることも大切かもしれませんね。

在宅生き生き便り

今回は　Ａさんの旅行記　第３弾　です。
Ａさんは自営業を営まれていた関係で、毎年１月に大阪の戎（えびす）神社へ行かれています。旅行記第１弾でも紹介させてもらいましたね。今年も毎年恒例である「十日戎（えべっさん）」に行き、参拝されてきました。
Ａさんが行かれた日は平日で例年よりは参拝者が少なめだったとのことですが、それでもすごく賑わっていますね。
その中を今年も転ばずに歩いていけたのはすごいです(^-^)/

今年は「ミス福娘」「福娘」の娘さんたちの写真をとってきてくれました。十日戎で奉仕する女性を「福娘」といいますが、毎年何千人というの応募の中から 50 人が選ばれ、その中の３人が福娘代表「ミス福娘」となるそうです。選ばれるのは超難関だけにご利益ありそうですね（ ^ ∇ ^ ）

戎神社に行った帰りに、去年は「あべのハルカス」、今年は「大阪城」へ行ってこられました。

「あべのハルカス」は日本で一番高いビルです。高さは 300mだそうです。
写真は展望台からの眺めです。
まさに一望とはこのことですね(@_@;)

大阪城周辺の敷地が広く、大阪城まで行くのによく歩いて運動になった(^^;;
そうです。城内は車椅子で行くことができ、快適に観光できたそうです。
大阪城とＡさん。いい写真ですね(^-^)

Ａさんは片麻痺の状態で歩くのにも装具や杖が必要ですが、Ａさんにとって毎年十日戎へ行くことや観光に行くことはとても大切な余暇活動のひとつになっています。余暇活動を楽しむことが、とてもよいリハビリとなり自信につながっています。Ａさんも「みんなもどっかいろいろ行けばいいのにな～」と気にかけてくださり、旅行記を紹介してくれています。すごくいい刺激になります。また紹介させてくださいね。