



# きょうと福祉倶楽部だより

## 2015年 2号



### 高齢者の食事の献立 高齢者の食事の献立

日本は、平均寿命、高齢者数、高齢化のスピードという三点において、「世界一の高齢化社会」といえる。

日本の少子高齢化の原因は、出生数が減る一方で、平均寿命が延び高齢者が増えている。現在、わが国は国民の5人に1人が高齢者(65歳以上)という高齢社会を迎え、今後も早いスピードで高齢者人口が増加している。

ともあれ四季の美しい日本は“旬”の食材も豊富で海の幸も山の幸も昔に比べれば、手軽に手に入るようになっている。

家族や友人と語らい、また遠くにいる人を思いやりながら、食事を楽しむこと、

「おいしそう！食べてみたい」という気持ちで、栄養とない生活の活性化につながり健康で長生きする。

必要な栄養がとれなければ当然、体力が低下し寝たきりになってしまいます。



「おいしそう、食べてみたい」と思ってもらえ、摂食、嚥下機能に問題があっても食べてもらえるものを作りたいものです。

### 《ポイント》

☆食べ慣れた食材で献立を考える

高齢者のなかには、好き嫌いがないという方もいます。ですが、食べず嫌い、食べたことのないものは食べない方は少なくありません。そこで献立は食べ慣れた食材、味を基本に考えましょう。一般的に高齢者はご飯に汁物、という日本食を好む傾向にあります。しかし、カレーライスやグラタン、オムライスなども一般家庭に普及している現代では、洋食も意外に人気があります。

☆食欲を引き出す調理の工夫

どんなに歯が丈夫で、歯に自信のある高齢者でも80歳を過ぎると入れ歯が多くなり堅い物がたべにくくなります。食べたいと思っても食べられないということが起こらないよう柔らかく調理したり、隠し包丁を入れる、とろみをつけ飲み込みやすくするなど素材や料理にあわせて工夫しましょう。

☆「ばかり食」に注意

高齢になると、食事の準備がおっくうになり同じ物ばかり食べる「ばかり食」になりがちです。

高齢者の食べる量は若い人の半分くらいですから、必要な栄養素を摂取しにくくなります。

対策として、一種類でたくさんの食材の入った具たくさんみそ汁や炊き込みご飯、鍋ものなど献立に入れるのも一つの方法です。



## 福祉は購入するものなのでしょうか？

介護保険も障害者総合支援法のサービスも自己負担が伴います。障がい者の制度は障がい者団体の奮闘で自己負担はかなり低く維持をさせています。

一方高齢者が対象の介護保険では施設入所も基準改定の中、自己負担がこれまで以上に増え、在宅サービスも8月からは2割負担となる世帯が出てきます。

現場から高齢世帯をみると支払いを心配してサービスを必要性があっても抑制している方も多数います。

「わたしはまだ介護保険の対象ではない障がい者」と安心している方もいるようです。

ですが、65歳になると介護保険が優先でたちまち影響を受けます。常々思います「地獄の沙汰も金次第」という言葉がありますが、お金がない人は幸福に老後を過ごせないこの時代おかしいと思います。さかんに医療、福祉に使われるようになった「受益者負担」という言葉。

わたしたちはこの言葉に違和感を覚えます。なぜならばケアサービスを使う人々がサービス利用によってもたらされる生活は健常者と同等に近づく「普通」の生活です。

「普通」の生活をする権利はお金を支払える者だけというのでは「弱者」を守る国ではないと国自体が白状しているようなものです。

人権が尊重される社会というのは等しく人が幸福になれる社会です。お金がなければ普通の生活が営めないこんな社会はやがて活力を失います。そして、人を尊重する国にはなりません。

新幹線で自殺した高齢者、不幸にも乗客の方までも巻き込み2人の命が失われてしまいました。

生活保護法に規定された最低生活費を下回る暮らしが人の気持ちを壊してしまいました。ますます進む格差社会の中、こういう不幸な事件を防ぐためにもわたしたちは社会の流れを変える必要があります。



自分がちっぽけに感じたとき  
あなたはしっかり成長している

## 新人事務員さん紹介

4月から働かせて頂いている近藤と申します。どんな仕事でも人の役にたっていると思いますが、実感できる仕事に出会えたのは初めてで、やりがいを感じ始めています。

私は食べる事が好きで出産前は、雑誌に載っているお店を主人と巡っていました。今は、子育てが忙しく、なかなか外食ができませんが、デバ地下でパンやお総菜を買って楽しんでます。

一歳になる息子が4月から保育園に通い始めて、家で過ごすよりも成長が顕著に表れて、毎日感動しています。

そんな姿を見て私も、きょうと福祉倶楽部の皆さんに色々教えて頂きながら仕事を頑張ろうと思います。

まだまだ不慣れで、至らないことが  
多いですが、よろしく願いいたします。



♡ kwc

有限会社 おとくに福祉研究所  
きょうと福祉倶楽部

〒617-0824  
長岡京市天神4丁目7-12 ハイツ東台101号  
TEL 075-958-2560  
FAX 075-957-2808  
E-mail kyoto-care@club.email.ne.jp

