

すみれ通信 70号

すみれ通信は、医療・介護に携わる方に発信しています



〒 251-0032

藤沢市片瀬339-1

藤沢市医師会館

在宅医療支援センター

☎ 0466-41-9980

Fax 0466-41-9981

メールアドレス fuji-zaitaku@movie.ocn.ne.jp

4月

在宅療養を行う上でのポイント 第6回
高齢者の食事 (後編)公益社団法人 神奈川県栄養士会地域活動事業部会
藤沢栄養士の会 さつき会 宮原真美

食欲がない場合の工夫

“おかず(主菜)から食べるようにする”“どんぶりなど一皿でいろいろな食品がとれる料理にする”“食事の回数を増やす(間食で果物やプリン・ヨーグルトなどがおすすめ)”など、無理せず栄養をとるようにしていただきたいです。医師と相談し濃厚流動食や栄養強化デザートなどを補食として利用する方法もあります。



ひとり暮らしの食事のとり方

一人暮らしの場合、1日2食ですませる方、簡易な食事ですませる方が多く見受けられます。さらに現在のコロナ禍では会食や外食、買い物の機会が減り、食事の質の維持が難しくなっています。



宅配サービスの活用や時には惣菜の利用などで調理の負担を減らすことができます。料理が苦手な場合も“インスタントラーメンに卵やカット野菜を加える”“食パンにチーズやハムをのせてトーストする”などでバランスアップにつながります。体調が悪い、買い物に行けない時にもレトルト食品や缶詰、冷凍食品などを常備しておくと思えます。



栄養相談について

講座の際やお口の健康フェスティバルなどのブースでこたえられる範囲でお答えすることはありますが、さつき会では直接お受けしておりません。高齢者むけの講座や訪問Cなどは地域包括ケアシステムからの依頼、子供料理教



室などは健康増進課からの依頼になります。

公民館事業で公民館(直接)から料理教室や栄養講座、生協や薬局(直接)からの依頼で料理教室・栄養講座を受けることもあります。(有料)

個々の栄養相談については、保健所の栄養士さんが対応されています。

最後に

高齢期においてはいつまでも『食べる意欲』と『楽しみ』を持ち続けていただくことが大切と感じています。「さつき会」は、藤沢市の委託事業を中心に食育活動を行っています。多職種との連携も図り、より地域に貢献できるように精進していきたいと思っています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

【在宅医療に関する医療情報について】

藤沢市のホームページ上から閲覧することができるようになります。(開始日は未定)

健康・福祉子育て > 健康・医療 > 医療機関 > 在宅医療に関する医療情報資源情報の順に進みます。

訪問診療可能な診療所・病院がPDFファイルになっています。PDFファイルに掲載していない医療機関でも訪問往診を行っている医療機関もあるので、藤沢市医師会のホームページにリンクできるようになります。同じように、訪問診療科可能な歯科医院と訪問可能な薬局も閲覧できますので、ご利用ください。



藤沢市の組織改正により、福祉健康部が福祉部と健康医療部に分割再編されます。地域包括ケアシステムを推進する新設の高齢者支援課は福祉部にあり、地域包括ケアシステム推進室は地域共生社会推進室と改正となります。それに伴って、今まで配布していた在宅医療支援センターのパンフレット類の問い合わせ先などが変更になりますので、決定後に又お知らせします。

