

実践！体重や食事量が減ってきた方へのアプローチ

「先月より体重が減っていた」「食事をほとんど食べなくなった」など低栄養のサインに気が付いたけれど、どう対応したらいいかわからない！という場面はありませんか？

今回は栄養士から見たアプローチの提案を、今までの事例に基づいて紹介します♪
栄養補助食品に頼る前に、**残存機能を活かした解決方法**をぜひ検討してみてください！



① 食形態の再確認



もしかしたら、食べづらいものがあって摂取量が減っているのかもしれません。義歯は安全に装着できているか？口腔内残渣はないか？むせていないか？など、今一度確認をしましょう。

不安な場合は**言語聴覚士や歯科衛生士などの専門職種に相談**しましょう♪

② 嗜好の確認



例えば、肉をいつも残している方には、肉禁対応をする。

おかずは残すけどごはんは量食べられる方には、ごはんを大盛にする。

甘い物が好きな方は、ご家族様からお菓子を持ってきていただく など…

ご利用者様の嗜好を理解して対応を検討しましょう。嗜好を理解するためには、**摂取状況をよく確認することや多職種との情報共有**が鍵となってきます。

③ 食事環境の整備



食席は職員から見やすい・声掛けしやすい位置にありますか？

他利用者様と交流しやすい席ですか？

1人で食べることが好きな方もいますが、

周囲の積極的なはたらきがけて食欲が増す方もいます。

その他に、机の高さが合っているか、姿勢は正しいかなども確認してみましょう！

④ 食事介助の検討



食べこぼしが多い、スプーンがうまく使えない、食器が持てない…など、

一人で食事をするのが大変になってきている方もいるかもしれません。

食べるということは、実は体力を使うこと。

食器具は合っているか、一部介助の必要があるのではないかなど検討しましょう。

少しのお手伝いや工夫で食べやすくなり、摂取量が増える方もいます。