



こんな時どうする？体調不良のお食事



「発熱でごはんのすすみが悪い」「吐き気がして食べられない」

「風邪に伴いADLが急激に低下した」…というご利用者は今までにいませんか？

私たちが体調が悪い時はお粥やゼリーなどの食べやすいものにしたたり、

食欲がない時は少量に控え水分を多めに摂るなど、工夫しているかと思います。

ご利用者様にも体調に合わせた食事が提供できるよう、多職種でポイントを共有しましょう！

① 食べづらそうにしている

体調不良や、咳・鼻水により普段の食事が食べづらそう…という時は、**食下げ**を試みましょう！

例えば、ごはん→お粥、軟菜→ソフト食 など。

短期間だけ食形態を変えてもいいの？と不安になるかもしれませんが、

体調が回復してから食事評価をすることで食上げは可能です。

ご利用者様の状態に合わせた安全な食事を提供しましょう。



② 食欲がない・食事量が減った

食形態は合っていると思うのに食事がすすまない、全く食べてくれない…

という時は**捕食や栄養補助食品を提供**してみましょう！

体調不良・栄養不足が重なると、ADL低下だけでなく褥瘡発生のリスクも大幅にアップします。

短期間（例えば1週間だけなど）の利用でも構わないので、ぜひ栄養士まで相談ください。

ご高齢者の痩せた体をもとに戻すのはとても難しいことです。早期発見・解決が非常に重要です。



③ 水分がすすまない

食事だけでなく水分もすすまない…という時は**トロミやお茶ゼリー**を活用しましょう！

また、水分・お茶・スポーツドリンク・ジュース…など好みの水分も探ってみましょう。

嚥下状態や嗜好に合わせた水分を提供することで、安全かつ円滑に水分をとることが可能です。



私たち管理栄養士は、衛生・感染リスクを考慮し、発熱や嘔吐しているご利用者様の居室に伺うことが難しいため、CSやNSなど直接介助されている方からの情報が非常に貴重です。

気づいたことがあればぜひ共有していただくと嬉しいです♪

