

毎日の食事ケア、大変ですね。

あっ、あなたの眉間、シワが寄っていませんか？

Check
A

がんばりすぎ度チェック

当てはまると思う項目がひとつでもあったら
右のアドバイスを参考にしてください。

- 食事ケアは主に一人でやっていて
相談できる人が身近にいない
- 3食すべて手作りしなくてはいけないと思っている
- 食事の時間は毎日規則正しく
しなくてはいけないと思っている
- 作った物を残されるとイライラする
- 一日中、食事ケアをしているような気がする
- 食事ケアがあるのでなかなか外出できない
- 介護のために自分自身の食事が不規則になっている
- いま、自分自身の体調が良くない



一人でがんばりすぎていませんか？

◎お家で高齢者の介護をすることはとても大変なことです。家族の世話もあるので、あなたの負担は自分で感じている以上かもしれません。なにもかも一人で抱え込んでがんばりすぎてしまうと、精神的にも肉体的にも辛くなってきます。あなたの眉間にシワが寄っているのは、ケアされる側も辛くなってしまいますね。

◎食事時間が多少ずれても、1日2食でもあまり気にしすぎないでください。介護の食事はこうあるべき、と考えず、気持ちにゆとりを持って、笑顔でできる範囲でおこなうといでしょう。

代わりになるものを上手に利用

◎すべて手作りするのが愛情という考えにとらわれず、市販の加工食品や介護食の宅配サービスなどを上手に利用しましょう。加工食品はドラッグストア、通信販売、介護ショップなどで簡単に手に入りますので、試してみるのもよいでしょう。

◎食事がとれなかった、また食欲がないような時は、おやつも重要な補食です。上手にとりいれましょう。

◎必要な栄養素の量やカロリー、水分量などを、食事の度にチェックするのは大変です。水分量は、コップ1杯〇ccを目安に、それを何杯飲んだかななどで、目安にしましょう。それぞれ1日のトータル量でチェックすれば大丈夫です。

がんばりすぎないポイント

- 市販の加工食品を上手に利用しましょう
- 食事でとれなかった栄養は間食で補いましょう
- 食事時間や回数にこだわりすぎないようにしましょう