



食と季節の関係性について

栄養士 増田 早恵

寒い季節になると「以前より食事がすすまなくなった」「食べる量がへってきた気がする」と感じることはありませんか？冬は、特に、認知症の方にとって、食欲が低下しやすい時期です。

その理由の一つに、寒さによる活動量の低下があります。体を動かす機会が減ると、お腹が空きにくくなります。また、寒さで水分摂取量が少なくなると、軽い脱水症状となり、食欲が落ちることもあります。認知症の方は、喉の渇きを感じにくいいため、知らないうちに水分不足になっている場合も少なくありません。

そんな時は「しっかりたべさせなければ」と無理をする必要はありません。量よりも“食べやすさ”と“温かさ”を意識してみましましょう。温かい汁物や煮込み料理は、香りが立ちやすく、食欲を引き出してくれます。味噌汁やスープに、豆腐や卵、鶏肉、つみれを加えるだけでも、手軽に、栄養を補うことができます。

食べる量が少ない場合は、一回の食事で、沢山食べようとせず、間食を取り入れるのもおすすめです。温かい牛乳、甘酒、プリン、蒸しパンなどは、少量でも、エネルギーになりやすく、寒い時期に取り入れやすい食品です。

また、食事の際の声かけも大切です。「温かいですよ」「いい香りですね」といった言葉は、安心感につながり、食事への抵抗を和らげてくれることがあります。

冬から春先は、体調を崩しやすい季節ですが、食事は“できる範囲”で十分です。その方のペースを大切にしながら、無理のない食事を続けていきましょう。



寒さの中にも、春の気配



医療法人百花会 上野公園病院

通所リハビリ ふきのとう
居宅介護支援センターうへの

ホームページアドレス
<http://www.uenokoen-hospital.jp/>
E-mail
uenokoen-hp@giga.ocn.ne.jp

事務部 本松 あい

百人一首について、少し触れてみたいと思います。

百人一首は、鎌倉時代に、藤原定家によって、編纂された和歌の集まりで、日本の文化遺産として、重要な役割を果たしています。実際に、百人一首という名称が定着したのは、室町時代以降のことです。百人一首は、ただの詩の集まりではなく、日本人の感情や自然観が、100通りの形で表現されています。江戸時代から、かるたとして広まり、特に、子供たちが遊びながら、歌を覚える手段として、人気を集めました。現在でも、お正月や学校行事で楽しまれています。そんな百人一首ですが、私が、子どもの頃から、親しんでいる競技かるたに、こんな百人一首があります。

『君がため
春の野に出でて
若菜摘む
わが衣手に
雪は降りつつ』

ここで、摘んでいる「若菜」とは、春の新芽で、昔は、健康や長寿を願って摘む習慣がありました。

立春を過ぎ、暦の上では、春ですが、まだ、雪の残る、寒い日もあります。寒さの中でも、主人公は大切な人のために、若菜を摘み、幸せや健康を祈ります。機会があれば、百人一首に触れてみては、いかがでしょうか。

寒気に負けず

東1病棟 作業療法士 池田亜弥

寒さが、一層、深まる時期になりました。

病棟内は、暖かいですが、「冷えるから布団がいい」と患者さん達が不活発になることも多いです。屋内運動で体を温め、少しでも、活動時間が増えるよう促しています。

体操の時間には、季節の小話をすることもあり、先日は、冬土用のお話をさせていただきました。鰻を食べる、土用の丑の日が有名ですが、土用は、季節の変わり目の時期を指す言葉で、年に四回あります。立春前の時期は、冬土用未（ひつじ）の日といい、頭文字が「ひ」の食材や赤い食材を食べると良いとされているそうです。

想起訓練として、患者さん達と「ひ」のつく食材を考えましたが、案外難しく、皆さんで、頭をひねりました。何気ない言葉も、いざ思い出すと出てきませんが、ヒントを出すにつれ「挽きあん」「冷ややっこ?」「寒いのにね」と徐々に言葉が溢れてきます。言葉と一緒に食事に関する思い出も、ぽつぽつと思い出し、懐かしい気持ちに浸れました。

