

高齢者が食欲をなくす原因

1. 身体的機能低下…咀嚼力(噛む力)や、嚥下力(飲み込む力)、消化する力などの衰えによって生じる。
2. 活動性の低下…体を動かす時間が少なくなると、「お腹が空かない、食べる気がしない」となる。
3. 薬の副作用…内服薬の副作用により食欲不振になることがある。



食事量低下がみられる時に試したい方法

1. 食事での工夫
 - 回数を増やす…1食分を少なくして、食事回数を増やしてみる。
 - 好みの把握…好きなものを提供する。また、補助食品などで摂取カロリーを確保する。
 - 軟らかい食事や細かく刻んで食べやすくする。
2. 環境を整える
 - 口腔内の環境を整える…必要に応じて義歯の作成や調整などを行う。
 - 食卓の環境を整える…なるべく家族と一緒に食事を行い、声かけや介助を行う。
3. 規則正しい生活、適度な運動を心がける
 - 適度な運動を日課に取り入れることで、食欲を増進させる。
 - 運動によって筋力維持ができる。筋力をつけることで運動をしても疲れづらい体を作ることができ、体力維持や健康増進が期待できる。

