



日に日に暑さが増してきて、いよいよ夏本番！！すでに夏バテの方もいらっしゃるのではないのでしょうか？この季節は、熱中に症にならないよう気をつけ、夏を乗り切る体力を維持するためにも、バランスの良い食事を取ることも重要です。

そこで今回は、ヘルパー仕事の中で家事援助“食事作り”の仕事とともに、ヘルパーステーションないろいろのヘルパーが、食事作りで工夫していることをご紹介します。



ヘルパーの仕事内容のひとつに食事作りがあります。ケアマネージャが作成したケアプランに食事作りが含まれている場合は、材料の買い出しから調理、利用者様への調理支援など行います。



ヘルパーの食事作りでは

- ① 利用者様の嗜好やアレルギー、禁止食や食事の形態を確認して、安全な食事が準備できるようにします。
- ② 買い出し・調理・調理支援を行います。病歴や食事形態、味付けの好みなど把握した上で、何が食べたいか要望を聞きメニューを考えます。その後冷蔵庫に用意されている食材や買い出しをします。材料がそろえば利用者様宅にある、調理器具を使い調理します。
- ③ ケアプランの内容に応じて、利用者様がご自分で作れるように支援するのもこともあります。



食材や栄養バランスに気をつけ、食欲が出るような味付けや食材の固さを、確認しながら限られた時間で数種類かを作ります。

暑い夏を乗り切るには、水分補給も重要です！とは言っても「飲んだらトイレに行きたくなるし・・・」と水分を控える方もおられますが、室内でも熱中症、脱水症になることもあるので、工夫しながら飲んで頂きたいです。年齢を重ねた方に好まれるのは、“カルピス”や“冷えた麦茶”。昔から耳で慣れている飲み物が口にさせていただきやすいです。



あると便利な調味料を使って・・・



- ★めんつゆとみりんをなすの煮浸し。
めんつゆとみりんを入れた鍋になすびやお好みの食材を入れて煮る。それだけで冷えてもおいしい一品に。
 - ★すき焼きのタレを使って肉じゃがやすき焼き風味の煮物。焼き豆腐やお肉を入れる事で不足しがちなタンパク質も摂れます。
 - ★白だしを湯がいたなすに掛けるだけ(浸す)。そのほか、白だしとオリーブオイルを混ぜた簡単ドレッシングを作って、それをトマトにかけて完成。
- ◎生姜が苦手であればちょっと使うと食欲が出ます。

ヘルパーの行う食事作りには、すぐに召し上がる場合と、少し時間がたってから召し上がる場合があります。すぐに召し上がる場合は、暖かい物を準備し、少したってから召し上がる場合は、冷えてもおいしく召し上がれるものや、あんかけのようにレンジで温めた時に良いあんばいになるようにゆるめに作っておきます。また、噛む力や飲込む力が弱ってきてる方が、キュウリの酢の物を希望されたときには、キュウリを湯がいて固さを調整しています。

介護事業所 通信

2022年5月号
