

食事をしたことを忘れてしまう（過食）…

⇒本人のペースに合わせて間食を出しましょう

【 認知症の人の状態 】

とよさと病院 認知症疾患医療センター

認知症になると、食欲をコントロールする脳の働きが低下して**満腹を感じにくくなる**ことがあります。また、記憶障害により**「食べたこと」をまるごと忘れて**しまいます。食欲は人間の本能なので、否定すると「何も食べさせてもらえない」と怒りやすくなったり、止めた人のことを“この人は自分にひどいことを言った”という嫌な感情だけが残るようになります。

過食の時期は、比較的動きが活発でそれほど太らなかつたり、ずっと続く症状ではありません。体調を崩さない程度なら、次のように対応してみましょう。

【 対応方法 】

- ①**食べるのを止めるのではなく**、「今、作っていますよ」「もう少しですよ」など、希望に沿うような言い方をして、小さなお菓子とお茶、果物などを出しましょう。
- ②間食の分を考え、三度の食事は**メインとなるおかずをローカロリーにして、副菜の皿数を増や**しましょう。
食べ方を注意するとネガティブな感情が生まれやすいため、**楽しい食事の雰囲気**を大切にしましょう。
- ③カロリーの高いもの、スナック菓子などあまり食べてほしくないものはしまい、食べてもよいような**ゼリー**などはあえて、目の付くテーブルなどに出しておきましょう。
- ④食べ物を欲したときは、止めたり、食べ物を隠したりしないで、ある程度、望むままに食べてもらって構いません。1日5、6食、食べる人もいますが、糖尿病などの**病気がない限りは、基本的によし**としましょう。

参考文献：杉山孝博, 認知症の9大法則50症状と対応策, 法研, 2013, P74-75

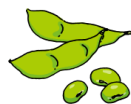
認知症の人と家族の会, 認知症になった家族との暮らしかた, ナツメ社, 2018, P82-83 2022.6作成

ローカロリー食材



ゼリー、こんにゃく、カロリーゼロのチョコレートなど

糖質の低い食べ物



枝豆、ナッツ、するめ、チーズ、肉類、魚介類、大豆加工品など



冷蔵庫、食品庫には鍵をかけましょう