
太陽の郷 南光台ランチ 「料理療法」

2015.5



太陽の郷QOL向上支援室

取り組みについて

- 太陽の郷 南光台ブランチは、文部科学省・京都教育大学・近畿大学がすすめている「料理療法」に力をいれています。料理療法では、料理をつくるという一連の流れにより、**認知症周辺症状の緩和、心身の障害の機能回復・症状の改善、情緒の安定によるQOL向上、ADL向上といった効果が期待でき**、個々の能力に応じた役割分担が可能で、自信の回復にもつながります。いつになっても食べることは楽しみであり、生きることに不可欠な食事を美味しくいただけることは喜びにつながると考えます。



一連の料理活動で、やる気や自信を呼び覚まします。

- 太陽の郷 南光台ランチで行っている「料理療法」では、調理、配膳、片付けといった一連の料理活動を実施しており、身体のリハビリだけでなく、やる気や自信を呼び覚まし、QOLの向上にもつながっています。



- 料理を作ること自体の楽しさに加え、完成品が目に見えることで達成感が得られたり、「みんなで一緒に食べる」ことで大きな喜びを感じていただけます。料理をあまりされなかった方や、普段レクリエーションへの参加が消極的な方にも好評のプログラムです。

1日の流れ

- 9:00 お迎え ウェルカムドリンク
- 9:30 バイタルチェック
- 9:45 音読
- 10:00 全体体操 入浴
- 10:15 個別機能訓練 入浴 手工芸
- 11:45 口腔体操
- 12:00 昼食
- 13:00 仮眠
- 13:30 料理療法 入浴 個別機能訓練
- 15:00 おやつ
- 15:30 全体体操
- 16:00 お送り

- スタッフ配置
- ご利用者様11~13名 に対し スタッフ 6~7名



認知症の方が楽しめ、 「その後につながる」料理療法

料理療法実施のポイント

- 料理療法の目的は「自立支援」
- メニューや手順を工夫して、自発性を引き出す



- ご利用者に「料理をしたい」と思っていたただくには
ご利用者への役割の割り振りなどといった実施前の準備
が大切です。
- また、あくまで目的は「自立支援」ですので、ご利用者のやり方を尊重し、自発性を引き出せるよう、活動中は基本的に職員はセッティングと見守りに徹します。

すべてのご利用者様に取り組んでいただくための工夫

- 料理すること自体に拒否がある方
→味見役
- 料理の経験が少ない方
→混ぜる・丸める・豆のさやむきなどの下ごしらえ
・味付けなど
- 包丁の使用が心配な方
→すいりこぎやピーラーなどの道具を使う調理
- じっと座っていることが難しい
→まずはマンツーマンでの対応



料理療法によるさまざまな成果

実施することでわかること。そのことが「個々のその後」につながっていく

- 「料理療法」を実施するとあらためてわかることがたくさんあります。例えば、すぐ近くに寄り添う見守り体制をとり、**重度の認知症の方に包丁を使用してもらったところ、干切りやみじん切りをすることができました。**ほかに、日頃おとなしい方が「もっと細かく刻んだほうが美味しいよ」などと**リーダーシップを発揮する姿も見ることができました。**



- また、「料理療法」では、「私、いくら好き」「薄味ほうがいい」など、自然に好みなどの情報を得ることができます。

- ご利用者の残存能力や表面上だけでは分からなかった性格を知ることにより、その後の個々へのレクリエーションの提案や、声かけなどにつなげることができます。
- 飽きたり不穏になる人はいない



- 「料理療法」での料理に伴う「巻き寿司を巻く」「パイ生地をこねる」などの作業は、指先や腕だけでなく身体全体を使います。そのような運動効果のほかにも、以下のようなさまざまな成果があります。また、「他の人が料理するのを見るのも楽しい」という声も多く、活動の途中で飽きてしまったり、不穏になられる方はいません。

成果の具体例

- 拒否していた方 周りの方を見て挑戦した結果、自信を持ち最後まで楽しめる
- 重度の認知症の方 「この前はお好み焼き美味しかったね。今日は何作るの？」と「一週間前の料理」を記憶する……
- 座位が崩れている方 料理中に身を乗り出すことで座位を保つことができる
- 食が細い人 好みに対応することで毎回完食するようになる
- 意思表示が乏しい方 なじみのある包丁技を褒められ、自身を回復する

今後の課題

- 今後の課題としては、包丁を使わない簡単な作業、例えば豆のさや取りや大根おろしなど、「自宅でも無理なくできる料理療法」を進めることです。ご自宅での自分の役割を感じることで自立支援につながると考えます。
 - 個人を評価する際は、表情、参加意欲、集中力、発言、他の参加者との交流、包丁の使用などについて、注意深く観察します。また実施後は、短時間でも良いので必ず職員同士の振り返りの時間をとります。
-

料理写真集



料理写真集





太陽の郷
TAIYO NO SATO

太陽の郷QOL向上支援室