

災害への備え ご高齢者編

ご高齢者の方が非常用リュックに備えるべき
 ものです。災害はいつ起こるか分かりません。
 日頃からしっかり備えておきましょう。



☑️ 自分が食べられる食形態を考えて備えましょう！

飲み込むことや噛むことが苦手な人は、
 食事がしやすくなるような準備をしましょう。

☐ ユニバーサルデザインフード

自分の食べられる食形態
 にあわせた食事を準備し
 ましょう。

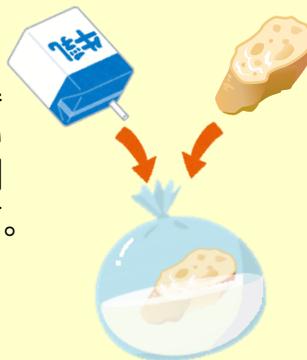


☐ とろみ調整食品

☐ ビニール袋



水分を飲み込
 むのが難しい
 人はとろみ剤
 を活用します。



冷たいご飯やおに
 ぎりを入れて温め
 ておじやにしたり、
 パンを牛乳にひた
 したりして食べや
 すくするために
 使います。

☐ とろみのある食品



ゼリー飲料やポタージュ
 など、とろみがあって飲
 み込みやすいものを用意
 しましょう。



あると安心
 ご高齢者におすすめの商品

避難所の食事はご高齢者にとって食べにくいものが多いです。
 食べやすい食品を備えて体重減少や体力の低下を予防しましょう。
 また、食事の前後にはお口の中を清潔に保ちましょう。

井村屋 えいようかん



- 5年6か月保存可能
- 1本でごはん1杯分 (171kcal)
- 幅広い人が食べやすいやわらかさ

明治 メイバランス



- 避難所生活で不足しがちなたんぱく質、ビタミン、食物繊維を配合
- 125mlで200kcal

アサヒグループ食品

口腔ケアウエットティシュー



- ウエットティシューのようになっており、指に巻きつけて口腔内を掃除できます。
- 水道が使えなくても歯磨き代わりとして使えます。

災害時の食事管理 ご高齢者編

- おにぎりや冷たいご飯は袋に入れて、湯に入れて温めたりおじやにする。
- パンや乾パンのようなパサパサしたものは、牛乳や紅茶などの水分に浸す。
- 弁当などはバラして、水分を加えて再調理するなどして柔らかくし、水分を多くする。
- エネルギーやタンパク質の高い補助食品を利用する。
- 弁当では、肉類や揚げ物のおかずが多くなる傾向にあるので、缶詰やレトルト食品などと組み合わせて、魚や豆のおかずを取り入れる。
- 食品と水分を交互にとる。
- 袋に入れてつぶしたり、ちぎったりして食べやすい大きさにする。
- レトルトタイプ、汁気の多い缶詰、ベビーフードを利用する。



水分を活用しましょう

1日2ℓは飲むようにしましょう。
最低3日分、1人あたり6ℓの水を
備蓄しておくとお安いです。



飲み込んだり噛む事が難しい人は
火を通したり水分を含ませることで
食べ物を柔らかくできます。

