2018年10月　阪神ブロック給食協議会にて発表

料理療法の取り組み

～料理活動を通してやる気や自信につなげよう～

社会福祉法人　かんでん福祉事業団

エルホーム芦屋

発表者:　管理栄養士　山口　香梨

介護福祉士　山本　奈生

ほほえみと
やさしさに
つつまれて。

高齢者総合保健福祉施設
エルホーム芦屋
社会福祉法人かんでん福祉事業団

施設サービス

●特別養護老人ホーム
　エルホーム芦屋（定員86名）
●老人保健施設
　エルステイ芦屋（定員35名）
●ケアハウス
　エルライフ芦屋（定員40名）

在宅サービス

★**デイサービスセンター**
　エルホーム芦屋（一般・認知症対応）
●訪問リハビリ
　エルステイ芦屋
●ショートステイ
　エルホーム芦屋（定員14名）
●ホームヘルプサービス
●居宅介護支援事業

デイサービス
の取り組み
です

料理療法を取り組むきっかけ

レクレーションの内容を分析し、ご利用者ごとの表情であったり、会話の内容も振り返って記録していたため、せっかくであればこの内容を発展させ、評価フォーマットを作り、料理療法という形でご利用者様のQOLの向上に貢献できないかと考え、以前より料理療法に取り組んでいた特別養護老人ホーム　セントポーリアに見学をさせていただき、ご教授頂きました。

H29年度の食事レクリェーション	
4月（月・木）	ホットケーキ
5月（月）	一銭洋食焼き定食
7月（木・金・土）	フルーツゼリー
8月（月・火・水・木・金・土）	かき氷
9月（火）	そうめんといなりずし
10月（月・土）	焼き芋
11月（水）	ハンバーガー＆フライドポテト・干し柿
12月（月・金・土）	クリスマスケーキ
1月（金）	押しずし
2月（木）	寄せ鍋

定義

料理療法とは

「料理活動を介して心身の障害の機能回復・症状の改善や、情緒の安定、豊かな人間関係の構築と**生活の質（QOL)**の向上を目指すもの」

湯川夏子　人間生活工学,6（1）,6-9（2005）

料理療法の流れ

食事レクレーションとは違い、個人のアセスメントを行い、目標を設定し、それに対応した内容を計画し、実施後には評価を必ず行います。そして、次回に向けて振り返りをおこないます。

Action

Plan

Do

Check

個人アセスメント

↓

計　画

↓

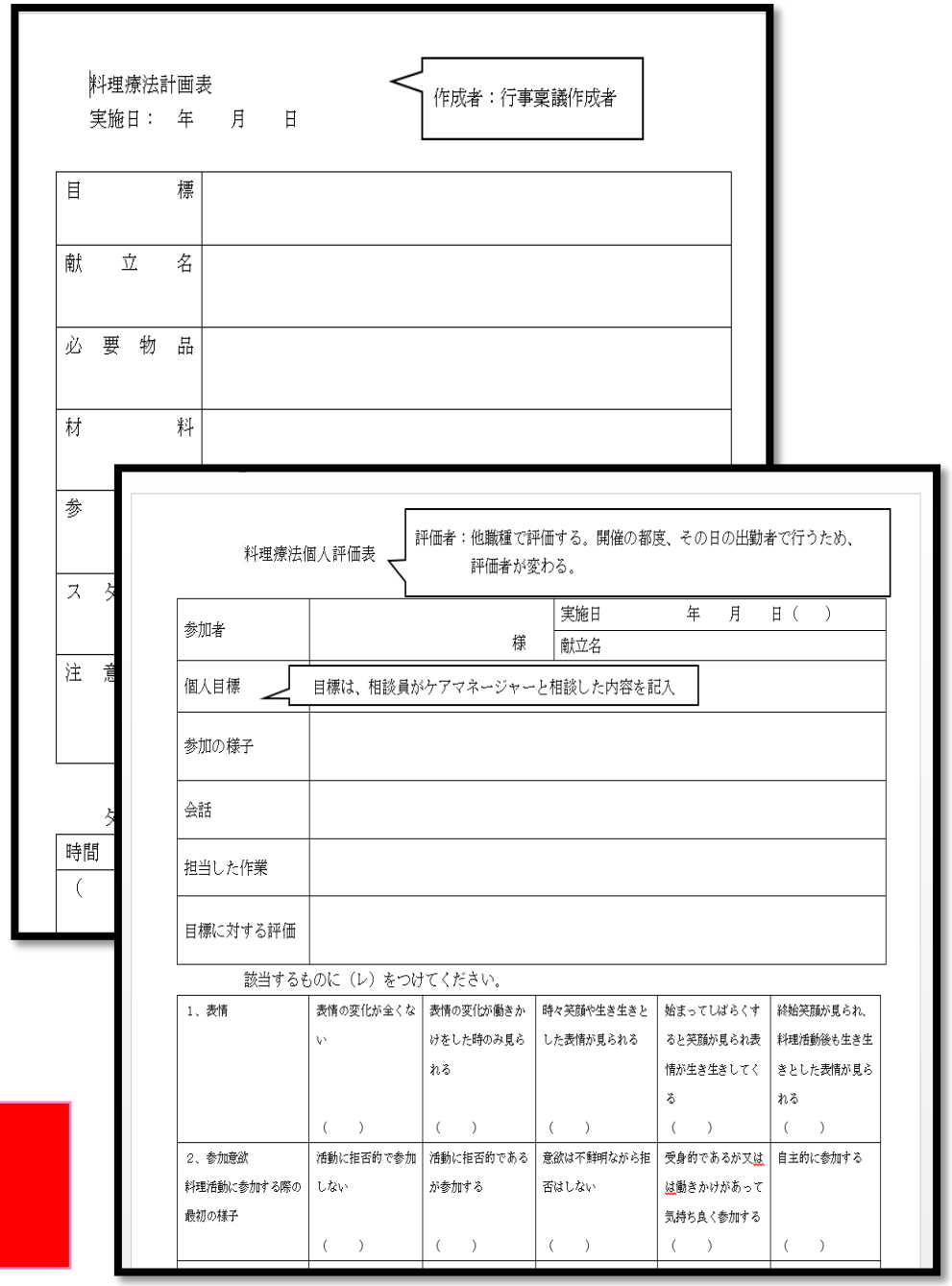
実　施

↓

評　価

ケアへの継続

生活の質（QOL）の向上



料理療法計画表
実施日：　年　月　日

作成者：行事稟議作成者

目　標	
献　立　名	
必　要　物　品	
材　料	

料理療法個人評価表

評価者：他職種で評価する。開催の都度、その日の出勤者で行うため、評価者が変わる。

参加者	様	実施日　年　月　日（　）
		献立名
個人目標	目標は、相談員がケアマネージャーと相談した内容を記入	
参加の様子		
会話		
担当した作業		
目標に対する評価		

該当するものに（レ）をつけてください。

1、表情	表情の変化が全くない（　）	表情の変化が働きかけをした時のみ見られる（　）	時々笑顔や生き生きとした表情が見られる（　）	始まってしばらくすると笑顔が見られ表情が生き生きしてくる（　）	終始笑顔が見られ、料理活動後も生き生きとした表情が見られる（　）
2、参加意欲 料理活動に参加する際の最初の様子	活動に拒否的で参加しない（　）	活動に拒否的であるが参加する（　）	意欲は不鮮明ながら拒否はしない（　）	受身的であるが又は働きかけがあって気持ち良く参加する（　）	自主的に参加する（　）

評価方法について

個人の評価項目

1.表情

2.参加意欲

3.集中力

4.発言

5.他の参加者との交流

6.包丁の使用

料理療法全体の評価項目

1.メニューの適合性

2.参加者の選び方

3.会話の活発さ

4.支援方法

平成30年度の料理内容

４月　あんまん

生地を捏ねて、伸ばし
餡を包む

みなさんの前で蒸し器で蒸しあげ、湯気とあんまんの良い香りに出来上がりを心待ちにされていました

あんまんの上には、ピンク色の桜の塩漬けをのせて完成。「ヨモギあんまんやね」「豚まんもいいね」と次回を期待されていました。

5月　ピザ

作業の流れ

まずは作り方の説明です

こんなん作れるんやろか。。。

生地を捏ねます

しんどいわぁ。まだこねるん？（＞＜）

どんだけのせたらいいん（？。？）

のばしてトッピング

楽しみやなぁ♪

厨房で焼きます

出来上がり

うわぁ。ピザやぁ。えぇ匂い（^O^）

６月　鉄板焼きとおにぎり

お好み焼きは、昔お好み焼き屋さんをされていた、ご利用者様がおられ、その方に豚肉の焼き加減や、ひっくり返すタイミングなどアドバイスを頂きながら、焼きました

おにぎり
　具をまぜて、おにぎりを作る
鉄板焼き
　お好み焼きを焼く

7月　あんみつ

棒寒天を使ったあんみつ作りを行いました。
　ご利用者様との日常の会話の中で粉寒天よりも棒寒天の方が馴染があると感じたからです。寒天にフルーツ缶、あんこと絹ごし豆腐を加えた軟らかい白玉団子を添えて、抹茶のシロップをかけて召し上がって頂きました。

棒寒天を煮溶かし、冷し固める。トッピングの白玉作りと餡を丸める

今後の課題

対象者について

各曜日で2名程度を対象者としている。

月：H様　　木：O様・K様
火：K様・Y様　　金：T様・S様
水：K様　　土：K様・Y様

★月曜日の方が4月と9月に料理療法を実施。火曜日の方は、5月と10月に実施etc.

１年に2回しか評価出来ない

実施日ついて

毎月1回、食事レクリェーションと合同で行っている。

★さらに、通常のレクリェーションも行っている。

人員配置のバランス

ボランティアの活用

ひとり一役活動の方々

人手不足の解消として、料理ボランティアグループを新たに作り、料理療法の際には見守りを含めたお手伝いをしていただいている

ボランティア用のマニュアル

料理ボランティアの方へ

●持ってきていただくもの
エプロン・三角巾（マスクや使い捨て手袋はこちらで準

●衛生面でお願いしたいこと
・食中毒予防の為、下痢、発熱、嘔吐、その他体調不良
食中毒に罹患している方はご参加できません。
・手洗い、手指の消毒にご協力お願いします。※別紙参
・手指に傷がある方は使い捨て手袋の着用をお願いしま

●食事行事について（2種類）
★ご入居者、ご利用者の方にいつもと違う食事を提供す
★入居者、ご利用者の方に料理作りを楽しんでいただく

●お手伝いをして頂きたい内容
※基本的には、料理作りや盛り付けを行うことはありま
①食事を提供する行事
・移動や準備、配膳（職員に食事形態の確認後）、後
②料理を楽しんでいただく行事
・ご利用者、ご入居者のエプロンや手袋の着脱のお手
・移動や準備、配膳（職員に食事形態の確認後）、後
・作業中の声掛け※別紙参照

料理活動の効果

高齢者にとって料理は長年慣れ親しんできた日常生活の一部です。それを通じて楽しみとやる気を得、「役割」を担うことで精神面での向上につながります。料理の過程の中で、「野菜を上手く切りたい」「おいしい料理を作りたい」という気持ちに動かされて車いすの人が思わず立ち上がるなど、身体面での向上も期待できます。

お手伝いのポイント

・ご利用者やご入居者がやる
・必要に応じて手を添えるな
・料理の音やにおいなどにも
いる事への認識が高まり、
・メニューにまつわるエピソ

言葉かけのポイン

・作り方や切り方についての
に切りますか？」「味付けに

手洗いの手順

必ず手を洗い、消毒をしましょう！！

★お手伝いに入る前　★次の作業に入る前

★トイレに行ったあと

1 時計や指輪をはずしたのを確認する
2 ひじから下を水でぬらす
3 手洗い石けんをつけて
4 よく泡立てる
5 手のひらと甲（5回程度）
6 指の間、付け根（5回程度）
ココも大切!
親指洗い（5回程度）
7 指先（5回程度）
8
9
10
11

料理療法のPR（情報発信）

〇料理ボランティアの方の口コミ

〇デイサービス運営推進会議

〇デイサービス家族交流会

〇介護支援専門員芦屋支部（機関紙掲載）

デイサービス
お食事紹介コーナー

エルホーム芦屋
デイサービス

今回は、エルホーム芦屋デイサービスのお昼ご飯を紹介させていただきます。エルホーム芦屋では、「あんしん」「ぬくもり」そして「やさしさ」を合言葉に、入浴・食事・レクリエーション・などのメニューをみなさんと一緒に楽しんでいただけます。
定員は、一般型通所介護 30 名、認知症対応型 12 名です。
複合施設であるため、デイサービスとショートステイを組み合わせながらレスパイト目的でご利用される方も多く、高齢者の在宅生活を幅広くサポートできるのが特長です。

食事のここに注目 CHECK

- お食事は外部給食会社に委託し、クックチルによる調理システムを導入
- 普通食、一口食、ソフト食、ミキサー食、ゼリー食など状態に応じた食事形態
- 毎月一回、全国各地のご当地「駅弁」シリーズを開催
- 料理療法を実践

「料理療法」って何？
料理活動を介して心身の障害の機能回復・症状の改善や、情緒の安定、豊かな人間関係の構築とQOLの向上を目指すもの

この日のメニューは９月の駅弁！

今後の目標

お一人お一人が料理活動を通して「その人らしく」生活できるよう寄り添いながら、少しでも在宅生活が支援できるよう頑張りたいと思っています。

郷土料理や我が家の食卓内容を思い出していただき、メニューを考える

認知症の方も参加して頂き、評価回数の増大・活動の継続

自分達で育てた農作物を使って料理をする

地域ボランティアの方に協力して頂き、他者とのコミュニケーションを増やす

ご清聴ありがとうございます。今後もどんどん進化させていきます！！