



～ Nurse-care Report ～

Vol. 2

「料理療法について」

株式会社ナースケア東北企画室

料理療法について

料理活動と料理療法の二つの概要について

【料理活動とは】

献立立案や材料入手に始まり、料理を作ってから片づけるまでの一通りの流れが、「料理活動」に含まれます。完成品が形として目に見えるため達成感を得やすく、食べる楽しみも持っているのが料理活動の魅力です。

【料理療法とは】

料理活動を通して心身障がいの症状改善や回復、情緒安定を図り、生活の質＝QOL 工場と豊かな人間関係構築を目指す療法を、料理療法といいます。音楽療法や園芸療法と同じように、非薬物療法としての性格を持っているのが特色です。料理療法は高齢者や障がい者だけでなく、健常者や子供達も参加対象とすることができます。ただし「認知症ケアと予防に役立つ料理療法」では、特に認知症予防や認知症を発症している高齢者の方へのケアを中心に実施しています。

【料理活動の効用とは】

高齢者にとっては、生活の中で繰り返されて馴染のある作業であり、可能な範囲で自分で料理を作るとは、高齢者の生活の自立を保ち、介護予防にも有効です。また、多くの工程・作業を含むため、参加者それぞれの能力に応じた「役割」の分担が可能です。このことは、日常生活における「役割」を再認識し、「自身の回復」につながります。このような「役割間」を感じることは、「料理活動」の重要な特徴といえます。また最近、料理を作ることが脳の前頭前野の働きを活性化することも明らかになっています。「料理活動」による様々な効用は、認知症の行動・心理症状 (Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia: BPSD) の緩和効果にもつながり、生活の質 (QOL) の向上が期待できます。

ナースケア東北では、家庭でご家族の皆さんに料理を楽しんでいただきたいと思い、様々な地域における郷土料理のレシピ「みんなで作ろう！！」を定期的に発行させていただきます。

