

# はやしのごはん Vol.4

〒890-0046

鹿児島県鹿児島市武2丁目33-8

## 高齢者の食事について

## 今回のテーマは… 「飲み込む力の低下」

通常、私達は何気なく食べ物を口から摂り入れ、噛んで飲み込んでいますが、高齢者は食べ物を飲み込みにくかったり、水分が喉をすっきり通らずに肺に入ってしまう、むせたりします。一度苦しい思いをすると、食べることが嫌になることもあります。今回は高齢者の方でも、安全に・楽しく・美味しく食べられるようなお食事のポイントをいくつかご紹介いたします！！

### 食べやすい食品

- ★温度 冷たいか温かいかはっきりした温度
- ★口の中でまとまりやすいもの
- 〈例〉 繊維・酸味の少ない果物(バナナ・熟した柿など) 水分を含んだ野菜(芋類、南瓜、大根、人参…等の汁気を多く含んだ煮物・茄子・トマトなど)
- ★つるんとした、のど越しのよいもの
- 〈例〉 絹ごし豆腐・ムース・茶碗蒸し・卵豆腐・果汁ゼリー・プリン
- ★トロミのあるもの
- 〈例〉 お粥・ポタージュスープ・ヨーグルト・アイスクリーム

### 食べにくい食品

- ★飲み込みにくいもの・弾力の強いもの
- 繊維の多いもの
- 〈例〉 ごぼう・たけのこ・きのこ類・わかめ・こんにゃく・たこ・いか…など
- ★喉に残りやすいもの
- 粘りのあるもの・パサパサしたもの
- 〈例〉 餅・ゆで卵・カステラ・パンなど
- ★むせやすいもの
- 液体・酸味の強いもの
- 〈例〉 お茶・水・梅干し・レモン・炭酸飲料など
- ★口の中で水分と固形分に分かれるもの
- 〈例〉 お茶漬け・高野豆腐など

## 食べにくい食品を、食べやすくする方法！！

やってみよう！

### トロミを付けましょう！

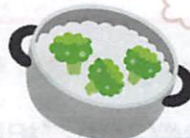
- ① パサパサしやすい魚は、煮汁にトロミを付けた煮魚に！
- ② 肉や魚の揚げ物には、あんをかけて食べやすく！

### しっとりさせましょう！

- ① 根菜類は、煮物にして水分を含ませることで飲み込みやすく！
- ② 卵は、茹で卵よりも炒り卵やだし巻き卵でしっとり！

### 食材の大きさと硬さに注意！

- ① 食材は、1~2cm角にカットして、舌と上あごで潰せるくらい軟らかく！





食事の前に！！

えんげ

# 嚥下体操のご紹介



a. 深呼吸  
腹部に手を当て鼻から吸ってゆっくり口から出す



b. 首を倒す、首を回す



c. 肩の上下



d. 背伸び



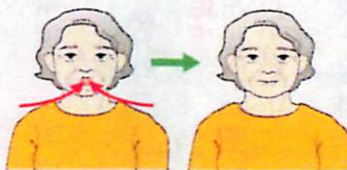
e. 頬をふくらませ、反対に頬を吸い込んでひく(ゆっくり3回).



f. 舌で左右の口角を触る(ゆっくり3回).



g. 舌を出す・引く(ゆっくり3回).



h. 大きく息を吸って、止め、3つ数えて吐く(3回).



i. ばばば、ららら、かかか、とゆっくり言う。その後、aと同様に深呼吸

ば、ば、ば

「リハビリテーションビジュアルブック」出典

## 機能回復訓練室

### 作業療法士 堀口彩乃先生にお聞きしました！！

#### Q&A

① ご家族・付き添いの方が気を付けることは何ですか？

姿勢と食事介助のスピードです。食道は気管の後方にあるため、頸部を前屈させることで食べ物の通過面が広がり、嚥下反射がやすくなります。また、食事介助のスピードが速すぎても誤嚥しやすくなるので、必ずのど元が「ゴクン」と飲み込みで動いたことを確認してから、新たに口へ運ぶようにしてください。

② 嚥下体操の一番のポイントはどこですか？

リラックスすることです。筋肉が緊張していると、咽頭部の動きが鈍くなります。

③ 嚥下体操の短縮バージョンがあれば教えてください。

a深呼吸→f.g舌の運動→i「ば・ら・か」の発声練習

④ その他、何かアドバイスがあれば教えてください。

嚥下体操と共にアイスマッサージもよく行われています。例えば、保冷剤をタオルで包み、頬に当てて軽くマッサージをすることで刺激が入り、口腔の運動を促すことにも繋がります。



食事の前には、ぜひ皆さんで「嚥下体操」をしましょう！！

リラックスして、安全に・楽しく・美味しく食事をしましょう！！

今回は、機能回復訓練室の先生方にもご協力いただきました。ありがとうございました。



#### ご案内

食事に関するお悩みやご相談は、お気軽にまず、総合案内のコミュニティーナースへお声かけください。管理栄養士が責任を持ってお答え致します。