

はやしのごはん Vol.7

11月

〒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…

「胃腸の働きの低下」

消化吸収能力の低下は、消化不良・下痢の原因のひとつです。また、腸の働きが弱くなると便秘を引き起こすこともしばしばです。特に高齢者の方には、これらの症状は顕著に表れ、胃腸の不具合は食欲不振を招くことにもつながります。今回は、**消化吸収を助けるポイント**をお伝えします！

加齢
病気

消化吸収能力
の低下

栄養不足
下痢
便秘

消化・吸収を助けるポイント

ポイント①

消化の良い食品を食べましょう！

硬い食べ物や脂肪分の多い食品は消化に時間がかかり、胃や腸に負担をかけます。煮込む等、消化しやすくなるように調理を工夫しましょう！

胃や腸にやさしいレシピ

消化が良く、胃の
粘膜を回復してく
れる！！

胃にやさしい食材

じゃがいも・豆腐・豆乳・
白身魚・鶏ささみ・鶏ミンチ・
卵



豆腐の卵あんかけ

絹ごし豆腐適当な大きさに切り、茹でておく。合わせだし汁に、薄口醤油、酒みりんで味を付け、片栗粉でトロミを付ける。そこに溶き卵を流し入れたら、卵あんの完成。あとは豆腐の上にかけて出来上がり！



長芋と里芋の豆乳シチュー

長芋、里芋、人参は、適当な大きさに切り、鶏ガラスープで煮る。野菜が軟らかく煮えたら、豆乳適量とバター少量を加え薄口醤油、こしょうで味をととのえる。片栗粉で軽くトロミを付けて出来上がり！

腸にやさしい食材

南瓜・人参・ほうれん草・かぶ・
小松菜・キャベツ・長芋・里芋・
バナナ・りんご・桃・ヨーグルト

栄養が吸収されやす
く、便秘解症！！



ポイント②

食後30分は、ゆっくりと休息をとみましょう！

食べ物を消化するためには胃や腸に多くの血液が必要です。しかし、食後すぐに体を動かすと、消化に要する血液が手足の筋肉などについてしまい、胃や腸の働きが低下してしまいます。食後は、ゆっくりと過ごしましょう！！



ポイント③

ゆっくりとよく噛んで食べましょう！



食べ物が十分に噛み砕かれないまま胃に送られると、胃に負担がかかります。また噛むことで唾液の分泌が促進し、その後の消化吸収を助けます。

リハビリテーション課

言語聴覚士 中野叶子先生にお聞きしました！！

Q 噛むことや飲み込むことに大切なポイントは何か？

入歯(義歯)の装着も大切なポイントの一つです。

① 入歯(義歯)が合わなくなると食事の時に食べ物が入歯の間に入り、違和感があったり、噛む力が弱くなることがあります。

② 噛む必要のない食べ物(ペースト状のもの・ゼリー等)でも入歯(義歯)を入れることで飲み込む時の筋肉がしっかりと働くことがあります。

※個人差があるので状況を見て入歯(義歯)の装着を考えましょう！



Q 高齢者のように噛む力の弱い方が気を付けるポイントを教えてください。

噛む食べ物が口に入ると前歯で噛みちぎり、奥歯で噛みこなすことが必要となります。(=咀嚼)
このように、食べ物を食べる時には顎や舌・頬を複雑に動かすため、噛む力が弱くなり、細かい動きが難しいと、うまく噛むことが出来なくなります。高齢者は、若い頃に比べると噛む力と飲み込む力が衰えてきます。

うまく噛みこなして、飲み込むことが出来ない方に、**適さない食品**をご紹介します！

- ① 水分
- ② パサつくもの: 焼魚・茹で卵・蒸かし芋...等
- ③ うまく噛めないもの: かまぼこ・こんにやく・なめこ...等
- ④ 喉に張り付くもの: 餅・焼のり・ワカメ・ロールパン...等
- ⑤ 粒が残るもの: ピーナッツ・大豆...等
- ⑥ 繊維が強いもの: ごぼう・ふき・小松菜...等

★ これらの食品は避けるか、トロミあんをかけたリ、調理の工夫をすることで食べやすくなります！！

ポイント④

唾液の分泌を促す「お顔のマッサージ」

カウンセラー
永田先生に教えていただきました！

高齢になるに従って、唾液の分泌が減ります。それにより、口の中が乾燥し食べ物が食べづらく飲み込みにくくなり、誤嚥を起こし易くなってしまいます。そこで、**唾液腺マッサージ**をご紹介します！

やってみよう！

唾液腺マッサージ

食事の前に「パタカラ体操」
口を大きく動かし、唾液の分泌を促しましょう

① 舌下腺

あごの内側のやわらかい部分を両手の親指のはらでゆっくりグーッと押し上げる。
※爪で肌を傷付けないように注意して下さい。



② 顎下腺

あごの内側のやわらかい部分に人差し指・中指を当て、指の腹で優しくゆっくりと耳たぶの後ろまでプッシュしていく。



③ 耳下腺

耳たぶの後ろの少しくぼんだ部分に人差し指・中指をあて、指の腹全体でやさしくゆっくり円を描くようにマッサージ



パ
パ
パ
パ
パン
ダ
の
パン
ツ

タ
タ
タ
タ
タ
ヌ
キ
の
たい
こ

カ
カ
カ
カ
カ
ラ
ス
の
かー
さん

ラ
ラ
ラ
ラ
ラ
ッ
コ
の
ラ
ッ
パ