

食べる幸せをいつまでも

～“口から食べること”をサポートします～

せっしょく えん げ しょう がい
摂食嚥下障害ということばを聞いたことがありますか？加齢や病気によって、食べたり飲み込んだりすることが困難になることです。場合によっては、肺炎や窒息事故につながることもあります。また、うまく食べることができなくなることで、低栄養になることもあります。



早めに気づき、
対応をすることがとても大切です。

まずは、あなた自身やご家族、
まわりの方の症状をチェックしてみましょう。

★ ごっくんチェック表 ★

がひとつでもあれば、摂食嚥下障害を疑って相談しましょう。

- 1年以内に肺炎と診断されたことがある
- 6か月間で2～3kg以上の体重の減少があった
- お茶や汁物等でむせることがある
- のどに食べ物が残る感じがする
- 食べるのが遅くなった
- 半年前に比べて硬いものが食べにくい
- 口の渴きが気になる



身につく
実のある

食事を安全にとるための 生活のポイント

体 操

食事の前に実践してみましょう。

①姿勢



リラックスして腰掛けた姿勢をとります。

②深呼吸



お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。

③首の体操

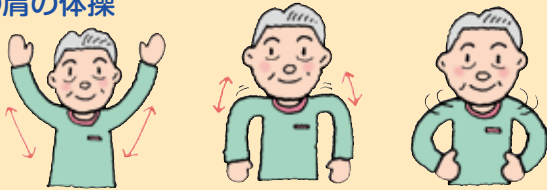


ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。

耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。

首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。

④肩の体操

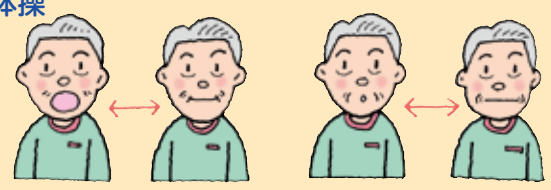


両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりと下げる。

肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。

肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。

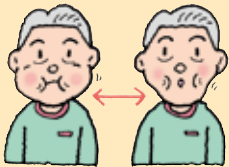
⑤口の体操



口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。

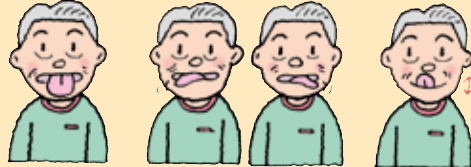
口をすぼめたり、横に引いたりする。

⑥頬の体操



頬をふくらませたり、すぼめたりする。

⑦舌の体操



舌をべーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。

口の両端をなめる。

鼻の下、あごの先をさわるようにする。

⑧発音の練習



「パ・ピ・ブ・ベ・ボ」「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり、くり返し言う。

姿 勢

食事の姿勢が安定しないと飲み込みにくいので、安定した姿勢を取りましょう。

良い例



悪い例



食事の工夫

加齢とともに硬いものが食べづらくなったり、うまく飲み込みができなくなったり、食べることがだんだん困難になってきます。食べ方や食べ物の種類を工夫して、食事を楽しみましょう。

素材の形状を変えたり、やわらかく調理すると、飲み込みやすくなります。



蒸す



煮込む



する



つぶす

① 適度の水分を含ませる

ばさつきを防ぐために、適度な水分が必要。



② ツルんとさせる

ゼラチンなどで固めると、口の中でばらけることなく、のどごしが良い。



③ 油脂やつなぎでまとめる

マヨネーズやドレッシングなどの油性のソースで食材をまとめる。卵や小麦粉などのつなぎを、加熱前のひき肉に混ぜて、まとまりを良くする。



④ トロミをつけてばらけるのを防ぐ

食材にあん風のトロミをつけて、口の中でばらけるのを防ぐ。のどごしも良くなる。



⑤ サラサラした液体にはトロミをつける

お茶などの液体にはトロミをつけて、むせを防ぐ。

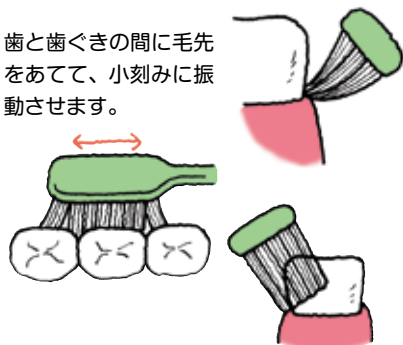


口腔ケア

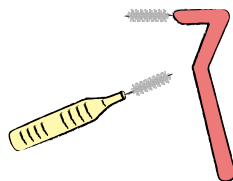
口の機能を維持・改善したり、口の中の細菌を減らし、誤嚥による肺炎を予防します。まずは、毎食後と寝る前に歯磨きと頬をブクブクと良く動かしてうがいをしましょう。

ブラッシング方法をマスターしましょう

歯と歯ぐきの間に毛先をあてて、小刻みに振動させます。



デンタルフロスや歯間ブラシを利用して、歯の隙間も丁寧に。



歯が飛び飛びに残っている人は、毛先を歯の表面にまんべんなく当てて、ていねいに。

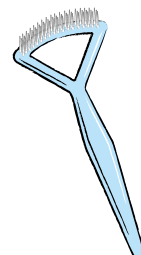


小さめでやわらかめの歯ブラシで磨きましょう



歯と歯ぐきに負担をかけないように、ソフトな圧で磨きましょう。

舌が汚れていると、口の中の細菌が繁殖しやすくなります。舌ブラシを使って、清潔に保ちましょう。



半年に一度はプロ(歯科医師・歯科衛生士)のケアや歯や入れ歯のチェックを受けて口の健康度を高めましょう!



口の中の炎症や細菌の繁殖を防ぐために、食後は、なるべく時間をあけずに入れ歯を取り外し、洗いましょう。

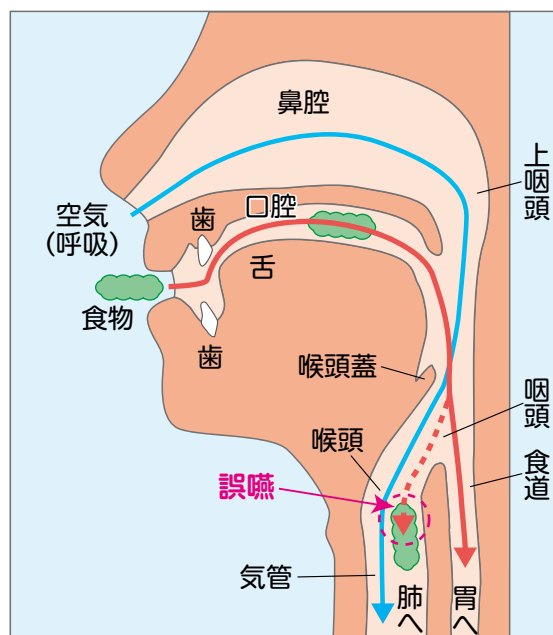
なぜ、摂食嚥下障害に気をつけなくてはならないの？

わたしたちは、目で見て食物を認識し、口に運び、咀嚼^{そしゃく}することで食物を味わい、飲み込みやすい形状に変えています。その後、口からのど（咽頭^{いんとう}）、食道へ食物を送り込んでいます。この一連の動作を「摂食嚥下」と呼びます。

のどを見ると、食物の通り道である食道入口と空気の出入りする気管の入口が交差しています。そのため、飲み込む機能（嚥下機能）が低下した人は、食べ物や唾液が誤って気管へ入り込みやすくなります（誤嚥）。食物と同時に口の中の細菌が肺へ入り込み、肺炎（嚥下性肺炎・誤嚥性肺炎）を引き起こすことがあります。

とくに、高齢者の場合、肺炎が命取りになったり、寝たきりになったりする原因となるため、注意が必要です。

※飲み込む機能（嚥下機能）のチェックは、耳鼻咽喉科医に診てもらいましょう。



～相談の流れ～



相談



かかりつけ医師
訪問看護師
ケアマネジャー
在宅医療相談窓口
など

その方の状況に応じて
チームで応援します

耳鼻咽喉科医師

歯科医師

内科医等

歯科衛生士

リハビリテーション
科医師

薬剤師

言語聴覚士

栄養士

など

