

「飲み込みが難しい」と感じている方へ

その「ムセ」・その「飲み込みにくさ」



“^と年齢^しのせい”ではないかも



少しの工夫で食べやすく！
美味しく安全に食べるポイント
教えます！

1つでも当てはまったら、
裏面の相談先にご連絡ください。

- なかなか飲み込めない（薬、食事など）
- のどに詰ませかけることがある
- むせや咳き込みが見られる
- 食後に痰がからむ
- 食後にがらがら声に変わる
- 食事・水分量の摂取量が減ってきた
（痩せてきた、しわが増えた）
- 原因不明の発熱を繰り返す

放っておいたら危険！命に関わることも…

かむ力や飲み込む力が低下すると、食事に時間がかかったり、食事の量が減ったりして、栄養が不足しやすく、体力低下にもつながります。

また、飲み込む力や咳をする力^{せき}が弱くなると、本来は食道にいすべき食べ物や唾液が気管に入りやすくなったり、喉に残ってしまったり、喉に食べ物を詰まらせる危険があります。

食べ物や、口の中の細菌を含んだ唾液が気管から肺に入り、炎症をおこすことを誤嚥性肺炎^{ごえんせいはいえん}といいます。

体力が低下している高齢者にとっては命に関わることもある病気で、注意が必要です。

いつまでも美味しく食べるために

お口の中を清潔に保ち、食事をとりやすくする工夫や食事の前の準備体操をきちんとすれば、ムセや飲み込みにくさを改善し、いつまでも安全に美味しく食事を楽しむことができます。誤嚥性肺炎^{ごえんせいはいえん}の予防にもつながります。

「年齢（とし）のせいだから仕方がない」とあきらめず、出来ることから始めてみましょう。

そのヒントを次のページから紹介します。

お食事を召し上がる時のアドバイス

* 食事に集中できるように、テレビやラジオは消し、落ち着いた気持ちで食卓につきましょう。



* ひと口にたくさん頬張らず、少しずつ口にいきましょう。

* よく噛んで、しっかりと飲み込むことを意識しましょう。

* 液体と固形物は別々に飲み込みましょう。



* 口の中の食べ物をすべて飲み込んでから次にすすみましょう。

* むせてしまったら、前かがみになり、咳を十分に引き、気管に入った食べ物をしっかり出しましょう。

(むせた時、背中をドンドン叩くと、気管から出た食べ物がまた気管に入ってしまう恐れがあり、危険です。)

呼吸の状態が安定したら食事を再開しましょう。



もしも喉に詰まったら

頭を体より低くするか、横向きに寝かせ、手のひら全体で背中（肩甲骨と肩甲骨の間）を強く叩きましょう。

※無理せず救急車を呼びましょう。



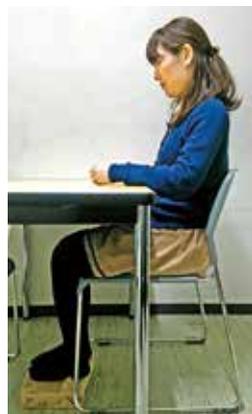
頭を体より低くする

ここを強く叩く



Step 1 食べる体勢をととのえる

- 幅と高さがあった椅子を選び、椅子に深く腰かけましょう。
- 足はきちんと床につくようにしましょう。(着かない場合は台を置いて調整してみましょう)
- テーブルと椅子が離れ過ぎないようにしましょう。(こぶし一つ位の間隔に)
- 背筋を伸ばし、あごを引き気味にしましょう。



Step 2 お食事前のリラックス ～食べる前の心と体の準備 えんげ体操～

食事に関係する筋肉を使う準備体操を行うことで、スムーズに食事をすることが期待できます。また「食べること」への意識を向上させ、誤嚥を防止する効果もあります。

運動はそれぞれ2～3回ずつゆっくり行いましょう。

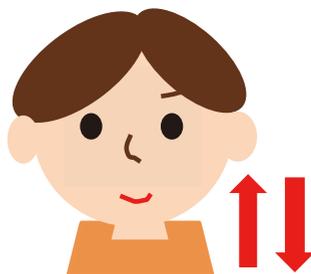
首の運動

(左右を向く、頭を左右に倒す、首を回す)



肩の運動

(肩の上げ下げ、肩を回す)



口の運動

(口の開閉、唇を突き出す・横に引く)



舌の運動

(舌の出し入れ、左右の口角に触れる)



頬の運動

(ほおを膨らます、すぼめる)



深呼吸 (ゆっくり大きく)

発声練習

(「かきくけこ」「ぱぴぷぺぽ」「たちつてと」と大きな声でゆっくりと)



食事の前後の口腔ケアも忘れずに

誤嚥性肺炎の予防のため、歯磨きや舌の表面の清掃を行い、お口の中の細菌を減らすことが大切です。



Step 3 食べやすい食事とは

食事の時、なかなか飲み込めなかったり、むせたりしませんか？
まずは飲み込みやすいもの、飲み込みにくいものを知りましょう。

飲み込み にくいもの



パサパサ・ボロボロ



ごはん



お菓子

水分が少なくパサつく物はムセの原因になります。食事の形態は「噛みやすく、舌でつぶしやすく、口の中でまとまりやすく、べたつかず、のど越しよく」を心がけましょう。

飲み込み やすいもの



適度に水分があり、しっとり



おかゆ



ゼリー

水分について

飲み込む力が弱くなった人は、お茶や味噌汁のような液体でも、むせ込むことがあります。

片栗粉や市販のトロミ剤で水分に薄くトロミをつけることで、口やのどを流れるスピードがゆっくりになり、飲み込みやすくなります。

※トロミの濃度やつけ方は専門家にご相談ください。

飲み込みやすくする工夫とは

飲み込む力が低下していても、お食事の工夫をすれば、美味しく食べることができます。

ご家庭で簡単にできる調理の工夫を紹介します。

パン



パン粥にしたり、牛乳に浸したりすると、なめらかで食べやすく、栄養価もアップします。



野菜



葉物は短め、根菜類は薄くスライスして煮ます。

かぶ、かぼちゃ等、柔らかくなりやすい野菜もおすすめです。



肉



ハンバーグは煮込みにしたり、大根おろしを添えたり、あんかけにしたりすると食べやすくなります。



魚



焼き魚よりも、水分を含んだ煮魚のほうがパサつかず食べやすくなります。刺身なら、ネギトロがおすすめです。



調理の際のアドバイス

- ① 大葉、のり、わかめ等の薄くて喉に貼りつきやすい食材は細かく刻む等工夫しましょう。
- ② 油やマヨネーズを使うことで、沢山食べられない方でも効率的にエネルギーをとることができます。

飲み込みや食事のことでお悩みの方は、 お気軽にご相談ください

○医療機関へのご相談

稲城台病院食支援センター 042-350-5315

- 相談受付時間 月曜日から金曜日 10時～16時
○住 所 東京都稲城市若葉台3-7-1

評価医(東京都摂食嚥下機能支援評価医)の在籍する医院

○相談受付時間 各医院にお問合せください。

医 院	職 種	評 価 医	所 在 地	電 話 番 号
栄耳鼻咽喉科クリニック	医 師	木村 榮成	百村1624-1-102	370-7363
ふじもと歯科診療室	歯科医師	藤本 卓	東長沼3103-12	378-7105
里吉 歯 科 医 院	歯科医師	里吉 正徳	大丸189-7	377-7634
西 田 歯 科 医 院	歯科医師	西田 安司	若葉台4-18-1	350-7200

○医療と介護の総合相談

いなぎ在宅医療・介護相談室 042-377-4964

○相談受付時間 月・水・金 9時～16時

お住まいの地区の稲城市地域包括支援センター

○相談受付時間 月曜日から土曜日 8時30分～17時30分

担当地区	名 称	住 所	電 話 番 号
坂 浜 ・ 平 尾	ひ ら お	平尾2-49-20	331-6088
押 立 ・ 矢 野 口	や の く ち	矢野口1804-3	370-2202
大 丸 ・ 東 長 沼 ・ 百 村	エレガントもむら	百村255	379-5500
向 陽 台 ・ 長 峰 ・ 若 葉 台	こうようだい	向陽台3-4-4	370-0040

作成：稲城市摂食・嚥下機能支援推進協議会
リーフレットに関する問い合わせ：稲城市福祉部高齢福祉課
(電話) 042-378-2111

令和2年4月改定

(FAX) 042-378-5677

