

こんにちは、11月中旬から寒さが厳しくなり、インフルエンザで学級閉鎖が出ています。今年
はインフルエンザワクチンが不足と言われておりますが、12月中旬頃には充足されるようです。
外出からの帰宅時には、手洗い・うがいをして体調管理にお気を付け下さい。

過日、摂食についての講話がありましたのでご案内します。

◎地域交流施設で、健康推進教室が行われました。

みなさん、普段何気なく行っている「食べる・飲み込む」という動作はどのように
しているのかご存知でしょうか？今回は、言語聴覚士による「いつもでも美味しく食
べるために」の内容についてご案内したいと思います。日々の生活のなかに取り入れ
て頂き、住み慣れた地域で末永く暮らしていくための手助けになればと思います。

食べる仕組み

- ・目で確認 ⇒
- ・噛んで形を整える ⇒
- ・舌でのどへ送る ⇒
- ・のどから食道へ ⇒
- ・食道から胃へ



●加齢による摂食嚥下機能の低下とは？

嚥下機能は主に、70歳以上で機能低下がみられやすい。

- ・歯の数の減少
- ・義歯装着による感覚低下
- ・口腔内近くの鈍り（薬剤の影響あり）
- ・味覚は塩味が低下
- ・唾液による潤いの減少
- ・咀嚼して食塊を形成することが困難
- ・各嚥下筋の筋力低下→飲み込みの遅れ
- ・咽頭の位置が低下→誤嚥のリスク
- ・舌運動の低下
- ・食生活への意識低下
- ・呼吸筋低下、咳嗽力の低下



- ・高齢者になると出やすい疾患（脳血管障害、高血圧、糖尿病など）による影響
- ・疾患の治療のための服薬による作用

- ・近親者の不幸→生きる望みの減少、社会的孤立
- ・住環境の変化

- ・消化管の器質的変化、機能低下（胃食道逆流など）

●食べやすい、食べにくい食材とは？

◇ 飲み込みやすい食べ物 ◇

- 噛み砕かなくてもよい
- 口の中でまとまりやすく、きめ細かい
- 表面がつるつるして滑りが良い
- 適度の粘りがある



◇ 飲み込みにくい食べ物 ◇

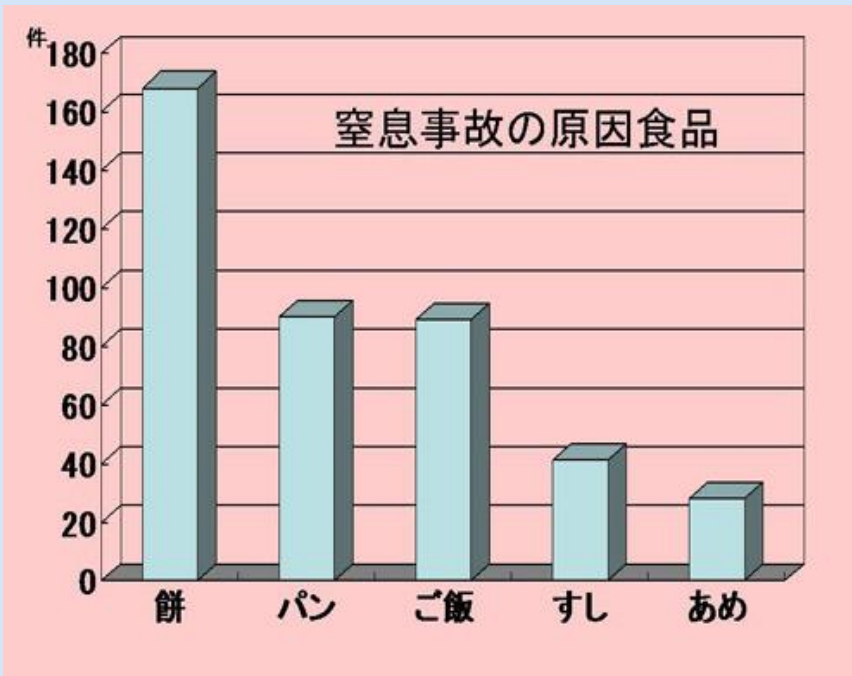
- 酸味のある果実や酢の物、味の濃いもの、味がぼんやりしているもの
- 温度は熱いか冷たいほうがよく、体温程度のものは飲み込みにくい
- 水分が少なく粘性がなく、パサパサしているもの (カステラ、ゆで卵等)
- 口の中でバラバラにほぐれ、食塊を作りにくいもの (刻んだまま、ひと塊になっていないもの)
- おいしいと感じないもの
- 味噌汁、うどんなど形状が均一でないもの
- うまく噛めないもの (もち、こんにゃく、かまぼこなど)
- 口の中、のどにはりつくもの (のり、もち、バターロールパンなど)
- 軽量のもの (重量感のあるものが飲み込みやすい)
- 粒が残るもの (ピーナッツ、大豆、枝豆など)
- 繊維の強いもの (ごぼう、ふき、小松菜など)
- 水分 (水、お茶、ジュースなど。必要に応じてトロミをつける必要あり)

●窒息について

窒息とは・・・呼吸が阻害されることにより血中酸素濃度が低下し、二酸化炭素濃度が上昇して、脳などの内臓組織に機能障害を起こした状態。



数年前には、こんにやくゼリーを詰まらせて窒息死した事例もありました。



お餅などのでんぷんが含まれる食物は、

加熱で糊化して柔らかくなり、冷えると老化して硬くなる

口に入れた時はやわらかいのに、喉のあたりで冷えると硬くなる

窒息につながる

※最近売られている切り餅は、米の他に違う材料を使い、飲み込みやすい。

● 誤嚥・窒息時の対応

①状態を確認し、咳を出せるなら出す

まず、正常に呼吸ができているか確認
意識がない→すぐに救急車を呼ぶ、他の人に助けを求める
異物除去には咳が効果的



②背部叩打法

背中をたたいて異物を取り除く方法
始めに一言叩くことを伝える
→患者の頭を下げて、
前かがみの状態にさせる
→患者の後ろにまわり、
手の付け根の部分背中を当てる
→しっかりと力を入れて強くたたく
(両肩の真ん中あたり)



③ハイムリック法

お腹を押し上げて異物を取り除く方法
内臓を傷つける
恐れがあるため
行う際は注意が必要



高齢者窒息に注意すべき方

1. 認知機能の低下があるのに食事は自立している方
2. よく噛めないのに食べ物を口に詰め込んでいる方
3. 臼歯部咬合が喪失しており、よくかみ砕けない方

窒息の予防策

1. 食物は小さく切ること
2. ゆっくりとよく噛んで食べる
3. 家族と一緒に食べる

●食べる前の準備体操

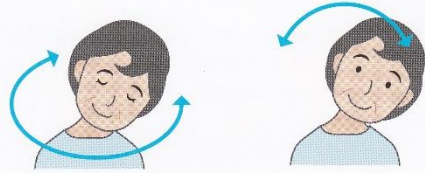
1 ゆっくりと深呼吸をします。

まず、口から息をゆっくりと吐き出してから鼻から吸い込みます。手をお腹にあてておき、吐くときはお腹がへこみ、吸うときはお腹が膨らむようにします(腹式呼吸)。また、吐くときは口を少しすぼめてローソクを吹き消すようにするとよいと思います。ゆっくりと深呼吸を数回ほど繰り返したら、次に移ります。



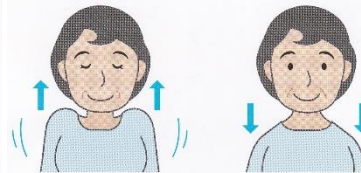
2 普通に呼吸しながら、首をゆっくりと回します。

右へ1回、左へ1回まわしたら、左右に1回ずつ、ゆっくりと首を曲げます。

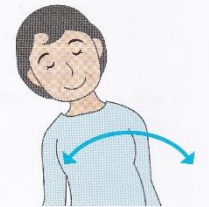


3 肩の運動です。

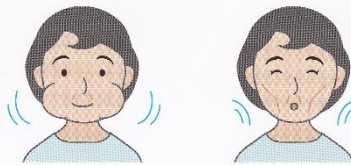
ぎゅっと肩をすくめるように上げ、力をすっと抜いて肩を下へおろします。2~3回繰り返したら、肩を中心に両手をゆっくりまわします。



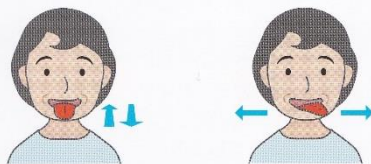
4 上体を左右にゆっくり倒します。



5 頬をふくらませたり、ひっこめたりします。(2~3回)



6 大きく口を開いて、舌を出したり、ひっこめたりし、左右にも動かします。(各2~3回ずつ)



また、上下の歯を奥歯から順になめます。

7 「パパパ、ラララ、カカカ」または「パラカ」とゆっくりと発声します。

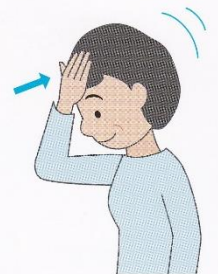
はじめはゆっくりと5~6回繰り返して、次に早く5~6回繰り返します。(発音する時の舌や唇の動きが、嚥下の動きと共通する部分が多いのです)



9 額に手を当てて抵抗を加え、おへそを覗き込むように強く下を向くようにします。

次の2つの方法で行ってください。


- ゆっくり5つ数えながら持続(6~7秒)して行ってください。
 - 1から5まで数を唱えながら、それに合わせて下を向くように力を入れてください。
- 食事の直前に行くと効果的でしょう。



10 ゆっくりと深呼吸をします。

はじめに行った深呼吸を行って終わりです。ゴクンと唾液を飲んで、のどの動きを確かめてから、さあ食べましょう。





食べる前はもちろん
普段からしっかりと口や舌を動かし
いつまでも美味しいご飯を食べましょう。

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。次号は「血糖値を上げにくい食事」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>