

「おいしく食べるチカラ」を
鍛えよう!

概要版

関連動画は
こちらから



知っておきたい 口から食べることの 大切さ

しっかり食べて

しっかり健康



食事は人生最高の楽しみの一つです。

年齢を重ねると飲み込みの力が衰えやすくなってきます。いつまでも口から食べることができるよう、「食べにくい」「飲み込みにくい」「むせてしまう」といった^{せつしよくえん げしやうがい}摂食嚥下障害の症状になるべく早く気づいていただき、早期の対応につなげましょう。

下の項目に1つでも当てはまるものはありませんか？

- | | |
|---|--|
| ☐ 最近、やせてきた | ☐ 硬いものが食べにくくなった |
| ☐ 食事中にむせることがある | ☐ 口の中に食べ物が残る |
| ☐ 薬がのどにひっかかる | ☐ 口が ^{かわ} 渇く |
| ☐ のどに食べ物が残る感じがする | ☐ がらがら声やかすれ声が出る |
| ☐ 食べるのが遅くなった | ☐ 歩くのが遅くなった
(ペットボトルの蓋を開けるのが難しいなどの筋力の低下も含む) |

1つでも
当てはまれば

かかりつけ医や耳鼻咽喉科、歯科

の専門医に
ご相談ください。

広島市連合地区地域保健対策協議会



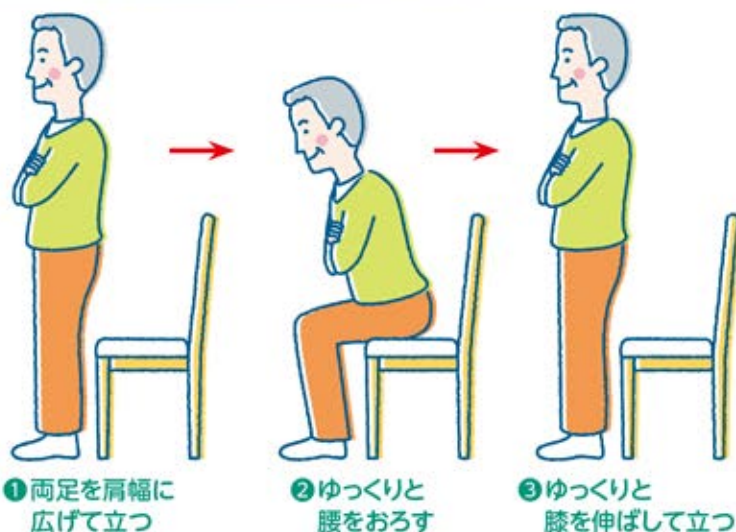
最後のページに
摂食嚥下障害に
ついて説明して
います。

鍛える

年齢を重ねても
ハツラツと生活するために

飲み込みのチカラを保つために、簡単なトレーニングを習慣にしましょう

スクワット(下肢・体幹を鍛える)



①両足を肩幅に
広げて立つ

②ゆっくりと
腰をおろす

③ゆっくりと
膝を伸ばして立つ

・視線は前方にし、背筋を伸ばす

・1日1セット(10回)が目安、無理なくできる方は2~3セット

のどのトレーニング(ごっくんを鍛える)



①拳であごを押し上げる

②拳を押し返すようあごを引く

・のど仏が上がるよう意識

・5秒間、5~10回が目安

声と姿勢も大切です



生活の中で会話や歌など、声を使うことを心がけましょう。スポーツの応援や、詩吟、朗読なども効果的です。背中や腰が曲がらないように意識して姿勢を正しましょう。

舌の体操(舌の動きを鍛える)

主にむせ込みや咀嚼機能低下、嚥下障害や発音障害などの症状の改善につながります。



①舌を上下に伸ばす



②舌を左右に伸ばす



③口の周りでぐるりと舌を動かす(左回り→右回り)



④舌打ちをする(舌を鳴らす)



か 噛む・飲み込む「力」に 合わせた食事準備の紹介



食材の選び方や簡単な調理の工夫(蒸す・煮込む・する・つぶす)で
安全においしく食べられるようにしましょう

1日3食バランスよく食べ、栄養量の充足(体重維持)を!

やわらかい食材を選ぶ

根菜類や芋類、やわらかい肉・魚、卵・豆腐、加工品(レトルト・缶詰など)を活用し、やわらかく調理する



油脂やつなぎでまとめる

マヨネーズなどの油脂でまとめる
卵や小麦粉を混ぜてまとまりやすくする



ツルンとさせる

ゼラチンなどで固めるとばらけず飲み込みやすい



適度な水分を含ませる

食パンを牛乳などにひたして、簡単なパン粥にする



とろみをつけてばらけるのを防ぐ

煮汁を「あんかけ」にしてのどごしをよくする



サラサラした液体にはとろみをつける

お茶(麺類の汁)などにとろみをつけて、むせ込みをふせぐ



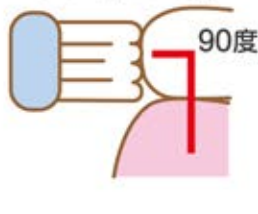
美味しく食べるために 歯磨きで健康な歯を保ちましょう

歯ブラシを正しく使って、ていねいに汚れを落としましょう

ポイント1

毛先をきちんと当てる

●スクラッピング法



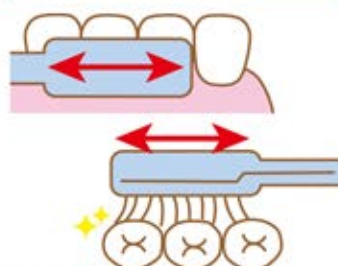
●パス法



歯と歯茎の境目は磨き残しが多い所なので、歯の表面だけではなく歯と歯茎の境目も磨きましょう。

ポイント2

小刻みに動かす



小刻みに動かすことで、歯と歯の間や歯と歯茎の境目の汚れをしっかりと落とすことができます。

ポイント3

軽い力で優しく

●ペングリップ (ペンを持つように軽くにぎる)



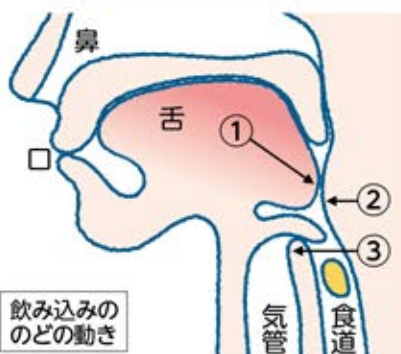
強く磨いても汚れが落ちないだけでなく、歯茎を傷つけてしまうことがあるので軽い力で磨きましょう。

歯並びや口の状態は人それぞれ違います。歯ブラシだけでなく歯間ブラシやフロスを併用した方がキレイに磨けます。義歯(入れ歯)を使用している人は毎日洗浄しましょう。



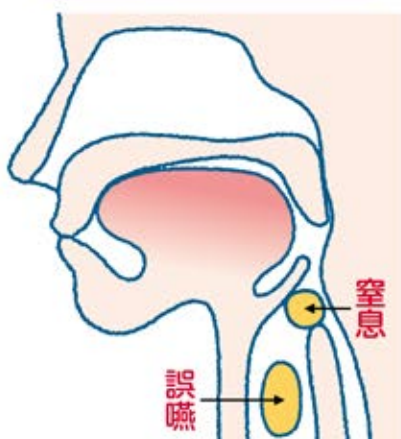
飲み込みの問題を放っておくとどうなる？

正 常



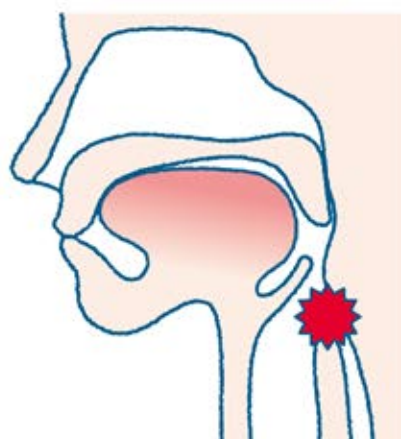
- 飲み込みののどの動き
- ①舌は後方に張り出す
→食物を食道に押し込みのどの蓋が閉まる
 - ②のど(咽頭)を筋肉で締める
→食物を残らず食道に押し込む
 - ③のど(喉頭)が前上方へ移動する
→食道の入口を拡げてのどの蓋が完全に閉まる

窒息・誤嚥性肺炎



食物がのどに詰まって窒息する恐れや、気管に入ると誤嚥性肺炎を引き起こす可能性があります。

ガ ン



飲み込みの問題がガンによって起きていることもあります。検査をすることでガンを早期に発見できることがあります。

飲み込みに不安があれば、お近くの耳鼻咽喉科医に早めに相談しましょう。

ご自身の状態に応じて私たちがお支えします。

かかりつけ医

耳鼻咽喉科医

歯科医

看護師

歯科衛生士

リハビリ専門職
(言語聴覚士など)

ケアマネジャー

薬剤師

管理栄養士

地域包括支援センター

【編集】広島市連合地区地域保健対策協議会 広島市在宅医療・介護連携推進委員会
「摂食嚥下・口腔ケア対応力の向上に向けた多職種連携の体制づくりの検討」専門委員会

【発行】広島市健康福祉局 高齢福祉部 地域包括ケア推進課
〒730-8586 広島市中区国泰寺町一丁目6番34号 TEL(082)504-2648 FAX(082)504-2136

発行/令和5年(2023年)3月 登録番号/広G4-2022-351