

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

からだPlus 2020.3

飲み込む力(嚥下機能)が心配な方の 運動と食事



取り扱い薬局

食事の姿勢

ひじは固定する
ひじを上げたままが
疲れる方は下にタオルを
はさみ固定する

ひざは90度に曲げる

顎は自然に
引いた状態

背中後はろに倒さない
後ろにクッションを入れて
後方姿勢を防ぐ

足裏全体を地面につける
足がぶらつく時は本などを
台にして調節する

むせた時の対処法

むせている時に水を飲ませるのは危険です。また、背中をたたくのも逆効果です。むせた時は、前かがみにして背中をやさしくさすり、むせを促しましょう。

ゆっくり息を吸って、
大きくせきを
しましょう。

前かがみがポイント!



嚥下食について

医師の指示に従い、食べる能力に合わせた形態の食事をとることが大切です。定期的なリハビリと評価で食事の形態が段階的に変わり、通常の食事が食べられるようになることもあります。その都度、食品の選び方や食事の作り方を管理栄養士に相談しましょう。※食事については、医師、言語聴覚士、管理栄養士などの専門家に相談しましょう。



手軽な食品を利用

嚥下の状態によっては、ねごとやとろとろのスクランブルエッグ、とろろ、豆腐、プリンなど家族と同じメニューと一緒に楽しむことができます。食事作りはお惣菜とゼリー剤をミキサーにかけるだけなど比較的簡単なレシピから始め、時には専用の市販品や宅配食を利用するなどがんばり過ぎないことも大切です。



正しく作ろう! ミキサー粥

(ミキサー粥のゼリー)

ミキサー粥は、粥をただミキサーにかけたものではありません。ミキサーにかけただけの粥はベタベタと喉に張り付いて流れず、誤嚥する可能性があります。酵素でべたつきの原因となるでんぷん質を分解する専用のゼリー剤が必要です。



※専用のゼリー剤が必須!
使い方や注意書きを読んで作りましょう。
冷凍できるので便利です。

市販の嚥下食

市販品は表示を確認しましょう。軟らかいものばかりだと栄養が偏りやすいため、栄養強化の方法も管理栄養士に相談しましょう。



ユニバーサルデザイン
フードなどの表示を確認



彩り野菜のあんかけ豆腐～飲み込みやすさを考えたメニューです～

※片栗粉ではなく最後にとろみ剤でとろみをつけたほうが良い場合もあります。嚥下の状態により適する食事の形態は異なりますので、管理栄養士に相談しましょう。



●材料(2人分)

- 絹ごし豆腐.....200g
- ブロッコリーのつぼみ部分.....10g
- にんじん.....20g
- おろししょうが.....小さじ1
- 溶き卵.....1個
- 水溶き片栗粉.....小さじ3
(水：片栗粉＝1：1)

<A 調味料>

- 水.....200mL
- 和風だしの素.....小さじ1
- みりん.....小さじ1

<B 調味料>

- 濃口しょうゆ.....小さじ1/2
- ごま油.....小さじ1/2

●作り方

- ブロッコリーはつぼみの部分を切り落としてみじん切りにし、にんじんは皮をむいてすりおろします。豆腐はおもしをのせて常温に戻し、よく水切りをします。
- 鍋に調味料Aと①の野菜とおろししょうがを加え、中火にかけて蓋をし、ブロッコリーがスプーンで潰せる程度まで軟らかく煮ます。煮詰まった場合は、具がかぶる程度の水を加えます。
- 弱火におとして水溶き片栗粉でとろみをつけ、再び沸騰したら溶き卵を少しずつ加えます。
- 卵が加熱されたら、とんかつソース程度のとろみになるまで混ぜながら煮ます。調味料Bを加えて混ぜ、火からおろします。豆腐をお皿に盛り付け、食べる直前にあんをかけてできあがり。

補足：食べる時は、豆腐を全てスプーンで小さく切ってあんよく混ぜると飲み込みやすいです。

ひとり分
あたりの
栄養価

エネルギー
129
kcal

塩分
0.9
g

たんぱく質
8.8
g

※塩分は
食塩相当量を
あらわしています

飲み込む力(嚥下機能)が心配な方の

運動と食事

私たちが食事をする時、舌や頬、喉などが複雑に動きます。嚥下機能や嚥下機能に問題がなければ、よく嚥下食品を取り入れてお口を鍛える習慣をつけましょう。嚥下機能が低い方は、食べる姿勢に注意し、食事について医師や管理栄養士に相談しましょう。舌やお口の運動も大切です。

嚥下機能チェック～どれくらいしっかり飲み込んでいるか調べよう～

質問に対し、以下の0～4で答え、答えた数字を質問の横に記入して合計しましょう。

0 全くそう思わない 1 どちらかと言えばそう思う 2 どちらでもない 3 そう思う 4 非常にそう思う

- | | | | | | |
|----|--|-------|-----|------------------------|-------|
| Q1 | 飲み込みの問題が原因で、体重が減少した | _____ | Q6 | 飲み込むことが苦痛だ | _____ |
| Q2 | 飲み込みの問題が外食に行くための障害になっている
例：外食に行くと飲み込みにくいものがある | _____ | Q7 | 食べる喜びが飲み込みによって影響を受けている | _____ |
| Q3 | 液体を飲み込む時に、余分な努力が必要だ | _____ | Q8 | 飲み込む時に、食べ物が喉に引っかかる | _____ |
| Q4 | 固形物を飲み込む時に、余分な努力が必要だ | _____ | Q9 | 食べる時に、咳が出る | _____ |
| Q5 | 錠剤を飲み込む時に、余分な努力が必要だ | _____ | Q10 | 飲み込むことはストレスが多い | _____ |



合計が**3点以上**の場合は、嚥下機能が低下している可能性があります。
医師^{*}に相談することをお勧めします。※主治医、耳鼻咽喉科や歯科などの医師

合計：_____点

参考：嚥下スクリーニングツール EAT-10

舌やお口の運動～パタカラ体操～

舌の力を鍛えないと飲み込む力は衰えてしまいます。普段から舌やお口のトレーニングを行うことが大切です。

高い声でやってみよう!

パタカラ体操

パ、タ、カ、ラ、の発音をすることで舌やお口の筋肉を鍛える体操です。
10回ずつ発音し、5回繰り返してやってみましょう。

パ



唇をしっかり閉じて発音。
唇や頬を鍛えて食べこぼしを防ぎます。

タ



舌先を上顎につけて発音。
舌で食べ物を送り込む力をつけます。

カ



奥の舌と上顎をつけて発音。
奥を閉じて誤嚥を防ぐ力をつけます。

ラ



舌を丸めて上顎につけて発音。
舌で食べ物を送り込む力をつけます。

ごえん

あご

誤嚥が心配な方は、顎に注目!

顎を上に向けて飲み物を飲む時、舌の奥と上顎がくっついて誤嚥を防ぎます(パタカラ体操の「カ」の動作)。この動作が衰えると飲み物がそのまま流れ誤嚥する心配があります。誤嚥が心配な方は、顎や喉の位置を確認しましょう。



○ 良い例 顎は自然に引いた状態にする



曲がるストローがあると良い



スプーンは下から口元に持っていく



顎下に指4本分のスペースがgood!



✕ 悪い例 顎が上がった状態で飲む・食べる



高い位置からの食事介助



喉が伸びている＝顎が上がっている