

美味しく安全に食べるために

中央リハビリテーション部 言語聴覚士 佐藤 かな子

私たちは、当たり前のように好きなものを好きなだけ食べることができますが、加齢や疾患によって、食べ物を噛んだり、飲み込んだりする力は低下するため食べられないものが増えたり、むせなどに注意して食べなくてはならなくなります。状態に合わせたお食事のかたちを整えることやお口の体操で筋肉を動かす事が大切です。

食べたり飲んだりしにくい食品

- ＊噛み切りにくいもの⇒繊維の多いもの、弾力の強いもの
(ごぼう、たこ、いか など)
- ＊喉に残りやすいもの⇒粘りのあるもの、パサパサしたもの(餅、パンなど)
- ＊むせやすいもの⇒液体、酸味の強いもの(お茶、水、レモン、梅干し など)
- ＊液体と固体が混在するもの⇒口の中で水分と固形物に分かれるもの
(お茶づけ、高野豆腐 など)



対処法

食べ方の工夫(1口量を少なく、よく噛む)調理の工夫(やわらかく煮る・1口大に切る・とろみを付ける)など…

お口の体操

- ①口を開けたり閉める



- ②舌を前後・左右に動かす



- ③頬を膨らましすぼめる



むせたらどうしたらいいの？

お食事を一時中断し、前かがみの姿勢になりせきをします。

気管に入ってしまった食べ物などを外へ出すことが大切です。

十分に落ち着いたら、一度大きくお口を開け強く息を吐きます。のどに残る食べ物や痰を出しましょう。

[注]強く背中を叩いたり、むせた瞬間にお水を飲むのは誤嚥の危険性を高めます。