

テーマ:食べやすい・飲み込みやすい食事



皆さんは「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？

加齢とともに心身の活動が低下し、生活機能が損なわれる「虚弱」な状態を指します。実は、飲み込むための筋力の低下(お口のフレイル)は、要介護状態や誤嚥性肺炎の大きな要因となります。ひざや腰と同じように、「食べる機能」のケアも大切にしましょう。

◎加齢に伴う「食べる機能」の変化

年齢を重ねると、お口の中には以下のような変化が現れます。

味覚が鈍くなる

舌にある味を感じる器官(味蕾^{みらい})が減り、薬の副作用などで味が分かりにくくなるがあります。濃い味を好み、食欲が落ちて食事量が減る原因になります。

噛む(咀嚼^{そしゃく})力が弱くなる

歯の本数の減少や顎の筋力低下により、噛む力が弱まります。軟らかいものばかり食べると、さらに噛む力が衰える悪循環に陥るため注意が必要です。

飲み込む力が弱くなる

唾液の分泌が減ると、食べ物をひとまとめにしにくくなります。さらに飲み込む力が弱くなると、食べ物や飲み物が気管に入る「誤嚥(ごえん)」が起こりやすくなります。お茶や水などのサラサラした水分でも誤嚥は起こります。

◎ひと工夫で「おいしく・安全に」

調理の基本は「小さく切る」「しっかり炊き込む」+「とろみをつける」です。

水分でむせる場合

お茶や水でむせる場合は、市販の「とろみ調整食品」を活用しましょう。まずはドレッシング程度の薄いとろみから試してみてください。



食事に困りごとはありませんか？栄養食事指導受けてみませんか？
詳しくは、主治医・外来看護師にお申し出ください。 和田病院 栄養科