

# 飲み込みやすい食事のポイント

## ～高齢者の食事2～



市民病院 栄養管理科

# こんな症状ありませんか？

- ① 食事中におせることがある。
- ② 唾液が口の中にたまる。
- ③ 飲み込むのに苦勞することがある。
- ④ 固いものが嚙みにくくなった。
- ⑤ 舌に白いこけのようなものがついている。
- ⑥ 声が変わった。(ガラガラ声や鼻に抜ける声)
- ⑦ よく咳をする。
- ⑧ 食事を食べる量が減った。
- ⑨ 体重が減った。



# ひとつでも当てはまると…

せっしょく えんげ  
**摂食・嚥下障害が**  
**あるかかもしれません。**



**耳鼻いんこう科の草場医師  
に相談しましょう。**



# せっしょく 摂食とは？ 「食事をとる」こと

① 食べ物を目で確認



② 食べ物を口の中に入れる



③ 食べ物をよくかんで、砕いて、すい  
つぶして、舌でまとめて塊かたまりを作る



① 食べ物を目で確認

② 食べ物を口の中に入れる

③ 食べ物をよくかんで、砕いて、すいつぶして、舌でまとめて塊を作る

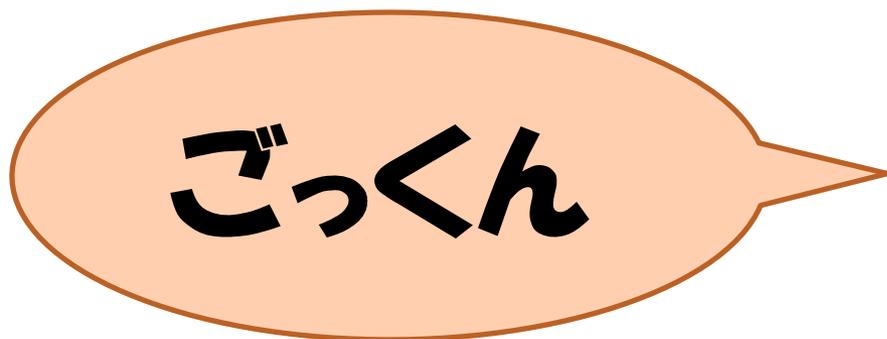
スムーズにできない!

せっしょく  
摂食障害



えんげ  
嚥下とは？「飲み込み」のこと

④ごっくんと飲み込む



嚥下とは？「飲み込み」のこと

スムーズにできない！

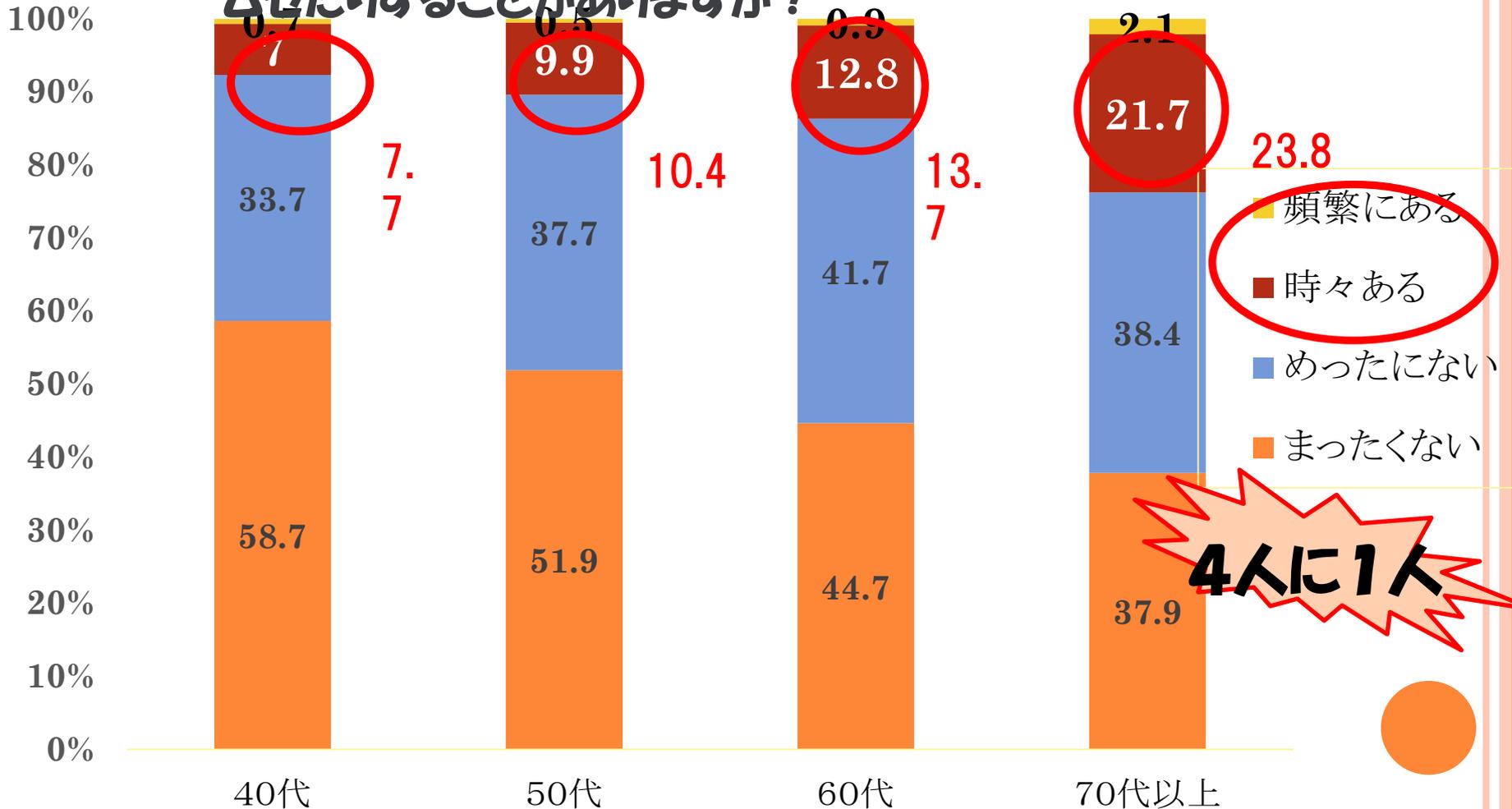
④ こっくんと飲み込む

えんげ  
嚥下障害

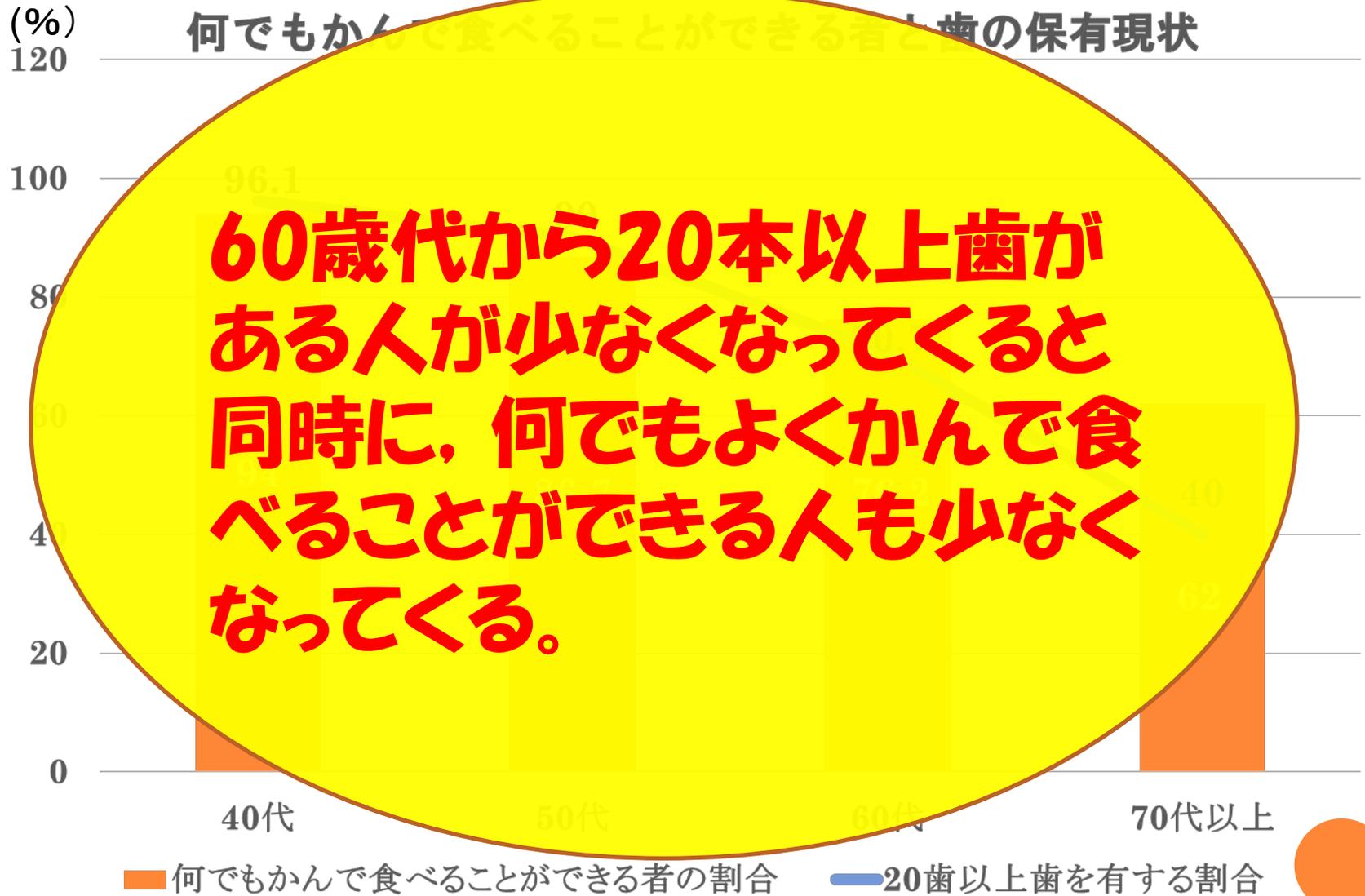


# 嚥下の状況

あなたは食べ物や飲み物が飲み込みにくく感じたり食事中に  
ムセたいことがありますか？



# 歯・口腔の健康に関する状況



# 歯・口腔の健康に関する状況

何でもよくかんで食べる状態の割合、低栄養傾向の者  
(BMI ≤ 20kg/m<sup>2</sup>)の割合

(%)

25

20

15

10

5

0

何でもよくかんで食べる  
ことができる人のほうが、  
それ以外の人より低栄養  
傾向の人が少ない。

男性

女性

- 「何でも食べることができる」者
- 「何でも食べることができる」以外の者

**口腔内の状態は、栄養状態を  
左右します。**

**歯や入れ歯の調子は  
良いですか？**

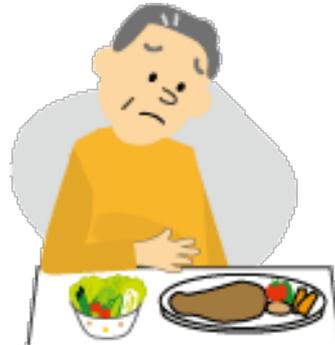


**歯科口腔外科の小野医師に  
相談しましょう。**



# 摂食・嚥下障害の主な原因

- ・虫歯・口内炎・あごの関節運動障害などの疾患や入れ歯が合わないなど
- ・脳血管障害などの後遺症のため口の中の食べ物を飲み込めないなど
- ・加齢による嚥む力の低下や唾液の分泌量の減少など
- ・認知症など

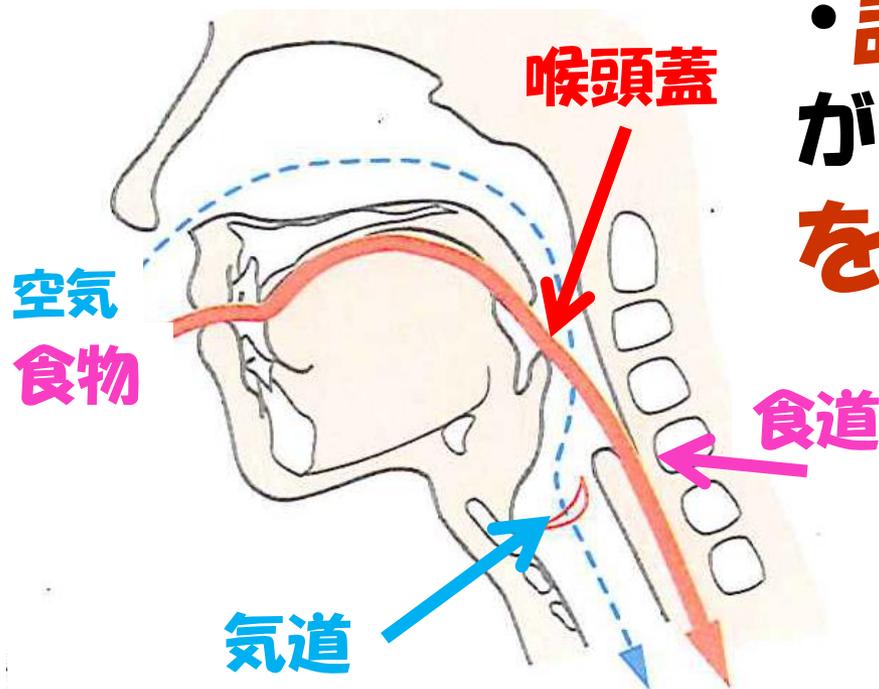


個人差が  
大きい

# 嚥下障害になると・・・

- ・<sup>ご えん</sup>誤嚥性肺炎を起こす危険がある。
- ・窒息する危険がある。
- ・食べ物を食べる量が減り、**低栄養・脱水**になる。
- ・食べる**楽しみ**がなくなる。

# 誤嚥性肺炎が起こる仕組み



・誤嚥(食べ物・液体・唾液が間違っ  
て気道に入ること)を繰り返す

誤嚥性肺炎

(呼吸困難・発熱など)

死亡の危険

「しゃべる」「食べる」  
は同時にできない!

# ・誤嚥性肺炎

(誤嚥を繰り返すことで生じる肺炎)

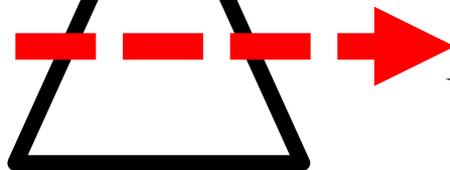
抵抗

吐き出す力  
体力・免疫力

侵襲

誤嚥の量  
内容

バランスが  
崩れたときだけ



肺炎!

# ・不顕性誤嚥

(無意識のうちに唾液や異物が気管に入る)

病原微生物  
などが**口腔**  
内に侵入

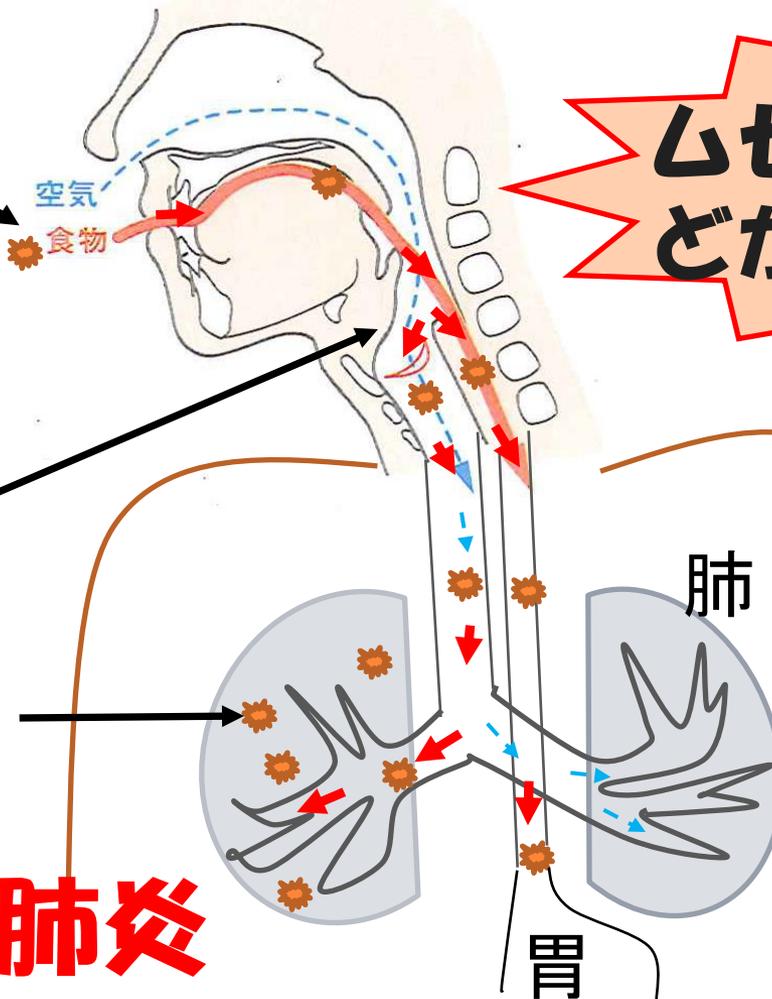
空気  
食物

ムセや咳き込みな  
どがみられない

無意識のう  
ちに**気道**に侵入

**肺**の中で細菌  
が増殖

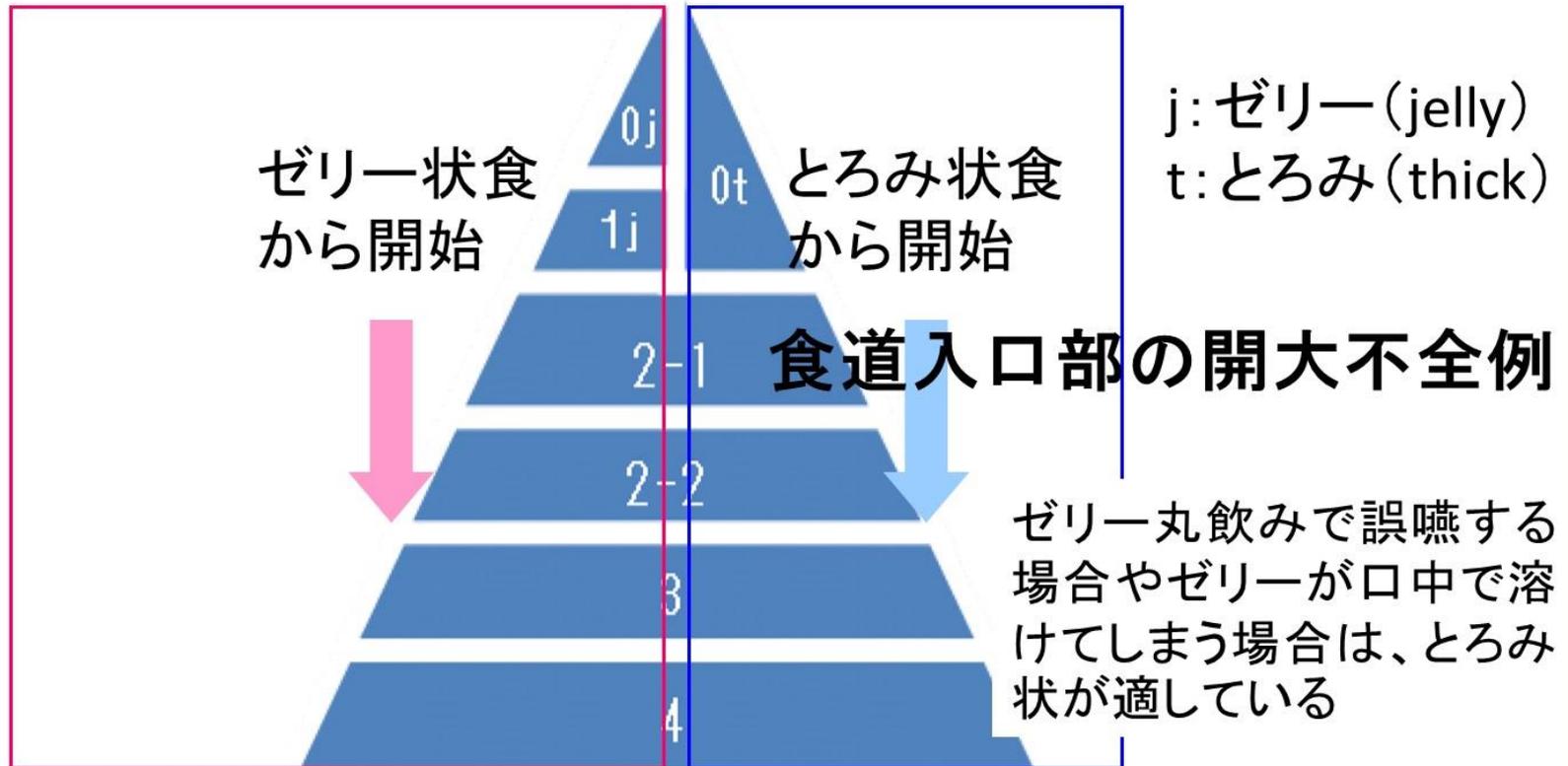
**誤嚥性肺炎**



健康な人  
でも  
不顕性誤  
嚥が起き  
ている

# 学会分類2013(食事)

ゼリー状食から開始する症例と、とろみ状食品から開始する症例を選択できるように設定されている。



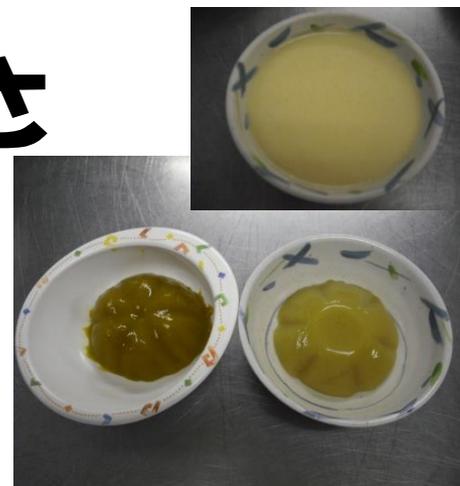
0jで開始した症例は少量の1jに進む量・品数が増えるようになると2に進む

0tで開始した症例は次に2に進むが、その前後には1jも食べられるようになっている

# 飲み込みやすい食事のポイント1

## 適した食べ物の条件

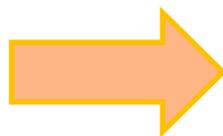
- ・舌でつぶせるやわらかさ
- ・適度な粘度
- ・バラバラにならない
- ・口の中や喉を変形しながら滑らかに通過する形態
- ・密度が均一



# 調理の工夫

## ① 軟らかくする

- ・ **切り方**・・・細かく 繊維に直角に
- ・ **大きさ**・・・やや小さめ
- ・ **硬さ**・・・煮る・蒸す・つぶす・する



## ②とろみをつけたい、まとまりのある 形態にする



### 【とろみ・ゼリーの材料】

- ・片栗粉・くず粉・コーンターチなど  
水で1:1に溶き加熱しあんかけなどに
- ・小麦粉とバター …… 1:1でルウを作る
- ・ゼラチン …… 水100mlに2g程度のゼラチン  
を煮溶かし冷やし固める。
- ・市販のとろみ調整食品 …… 加えて混ぜる

# 【とろみがつく食材】



・ごはん・めん・パンなど

煮込むことででんぷんが溶け出してとろみがつく

・芋・かぼちゃ

山芋は生をすりおろしたり、汁物に入れる。  
じゃがいも・さつまいも・かぼちゃは細かくして煮込むか、煮てからつぶす。



# 好ましい食事形態



**プリン状:** プリン 豆腐あんかけ 茶碗蒸し

**ゼリー状:** 果汁ゼリー 牛乳ゼリー 煮こごり

**ポタージュ状:** ジャがいもポタージュ シチュー

**乳化状:** アイスクリーム フルーツヨーグルト

**マッシュ状:** マッシュポテト

**とろろ状:** とろろ汁 納豆ペースト

**ネクター状:** 白桃缶 りんごコンポート

**粥状:** ねっとりとした粥 パン粥 くず湯 煮込みうどん

**ミンチ状:** つみれ 肉団子あんかけ ハンバーグ 等

均一

# 飲み込みにくい食感

**パサパサ:** ゆで卵 ふかしいも クッキー 焼き魚

**ピリピリ:** からし わさび 七味

**フヨフヨ:** かまぼこ ちくわ こんにゃく

**ペラペラ:** 味のり レタス(葉野菜)

**ポロポロ:** ごま ナッツ 豆

**サラサラ:** お茶 汁物

**その他:** 餅 ウエハース 丸い飴

(通過が滑らかでなく、へばいついたり、詰まりやすい)



# 口の中でまどまいやすくする

普通食(不均一)



嚥下食(均一)



パサパサした食感

しっとりした食感

- ◎ 食材を小さく切り(みじん切り)出し汁の  
とろみあんをかける。





# あなたの飲み込みやすい 食事のかたさは？

## 常食



ミキサー食・  
とろみ剤使用



ミキサー食・  
ゲル剤使用



人によって、用途によって、**丁度良い**食べ物の  
かたさがちがいます。



# 上手にとろみ剤・ゲル化剤を利用

時間があるときに  
作り置きをして  
おくと便利！



人によって、用途によって、**丁度良い**食べ物の  
**かたさ**がちがいます。



お茶ゼリー



粥ゼリー(粒あり)



粥ゼリー(粒なし)

※ 展示コーナーに**舌でつぶせるかたさ**にしてある  
食品や料理があるので見てみましょう。



# 飲み込みやすい食事のポイント2

## リラックスした姿勢

座って食べれない場合は、ベッドを60度ぐらいまで倒し、首の後ろに枕を入れて首の筋肉をゆるめる。

## 食べるときは食べることに集中

飲み込むことに意識を集中することで誤嚥を防ぐ。  
テレビを消し、「口を閉じて」「飲んで」など適切な声かけがよい。

食事時間は30～40分を目安に。

## 食べてすぐに寝ない

食後1～2時間は逆流しやすい。



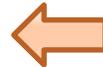
# 交互嚥下のすすめ



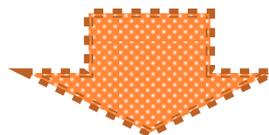
かむ力・飲み込む力が弱くなる



口やのどに食べ物のかすが残る



誤嚥の原因



★ゼリー状・ポタージュ状などのど越しのよいものを食べると食べ物のかすがスルッと一掃されやすくなる。

交互嚥下: 形状の異なる食品を交互にとって飲み込みを促すこと



# 飲み込みやすい食事のポイント3

## 口腔ケア

口の中を清潔に保つことで、唾液が肺に入った場合でも肺炎の予防になる。



## 準備体操（嚥下体操）

嚥下の準備を整えリラックスさせる。

## 食べる前に

## アイスマッサージを

口腔周囲の筋肉や口腔内の機能を呼び覚ます



## 嚥下体操

### ① 鼻から吸う



### 口から吐く



#### 深呼吸(3回ずつ)

- 背筋を伸ばし、からだ全体をリラックスさせる。
- お腹に手をあてて、大きく鼻から吸って、肩の力を抜きながら口から細くゆっくりと吐く。

### ② ゆっくり後ろを振り返る



### ゆっくり首を左右に倒す



#### 首の体操(2回ずつ)

- ゆっくり後ろを振り返る。(左右とも)
- ゆっくり首を左右に倒す。
- ゆっくり後ろを前に倒す。
- やや下を向いたまま左右にゆっくりと動かす。

### ③



#### 口の開閉(3回ずつ)

- ゆっくり大きく口を開ける。
- 次にしっかり口を閉じて奥歯を噛みしめる。閉じるときは口の中で舌を上あごにおしつけ、口の両端に力を入れる。
- ※口を大きく開ける運動は、あごの関節の動きをよくし、口をしっかりと閉じる運動は、飲み込む力を強化します。

### ④



#### くちびるの体操(3回ずつ)

- 口をとがらせる。
- 次に横にひいて上下の歯を出す。
- ※口のまわりの筋肉をきたえ、食べ物が口からこぼれ落ちるのを防ぐことができます。

### ⑤ 口を大きく開く



### 舌を出す

### 上唇をなめる



### 口の両端をなめる



#### 舌の体操(3回ずつ)

- 口を大きく開け、舌をできるだけ長く出す。
- 次に上唇をなめる。
- さらに口の両端もなめる。
- ※舌を大きく動かす力がつくと、口の中の食べ物をまとめ、のどに送り込むことがうまくできるようになります。

### ⑥



#### ほおをふくらませます(3回ずつ)

- ほおをふくらませ、口や鼻から息がもれないようにこらえる。
- 次に口をすぼめてみる。
- ※口のまわり、のどの筋肉がきたえられます。

### ⑦



#### せきをする

- 両手で机などを押ししながら、お腹に力を入れて、「ゴホンッ」と強くせきばらいをする。
- ※たんがからんでいたり、食べ物を誤嚥しかけたときに外に出す力がつきます。

### ⑧



#### 発声

- お腹の底から大きな声を出す。
- 「パ・パ・パ・パ」「タ・タ・タ・タ」「カ・カ・カ・カ」「ラ・ラ・ラ・ラ」をゆっくり、次に早く声に出す。
- ※大きな声を出す力がつくと、食べ物を誤嚥しかけたときに外に出す力が強くなり、『バタカラ発音』はくちびるや舌の動きをよくします。

### ⑨ 鼻から吸う



### 口から吐く



#### 最後にもう一度、深呼吸

※医師・言語聴覚士の指導が必要です。  
参考: JA福井県厚生連

展示コーナー  
に、ぜひお立ち  
寄りください！

飲み込みやす  
い食事の工夫で  
おいしく食べて  
ハリのある毎日  
を！



食べることは命を保つこと！

参考：健康増進のしおり№. 89

第1回胃ろうと栄養研究会市民フォーラム

ネスレヘルスサイエンス・PDNDクターズネットワーク

摂食・嚥下障害チェックシート・大塚製薬工場

「認知症患者の摂食・嚥下リハビリテーション」野原幹司 編