

飲み込みやすいとろみの付け方

～高齢者の食事1～



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 固いものが噛みにくくなった。
- 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、すりつぶして、舌でまとめて塊を作る



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

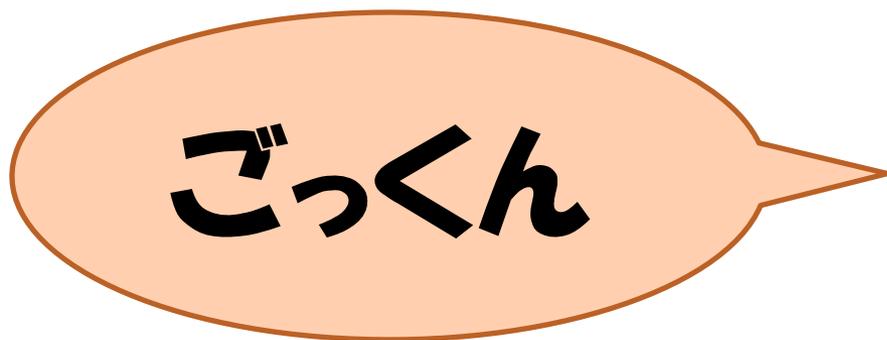
スムーズにできない!

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

スムースにできない！

④ ぐっぐんと飲み込む

えんげ
嚥下障害



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

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



歯科口腔外科の小野医師に
相談しましょう。



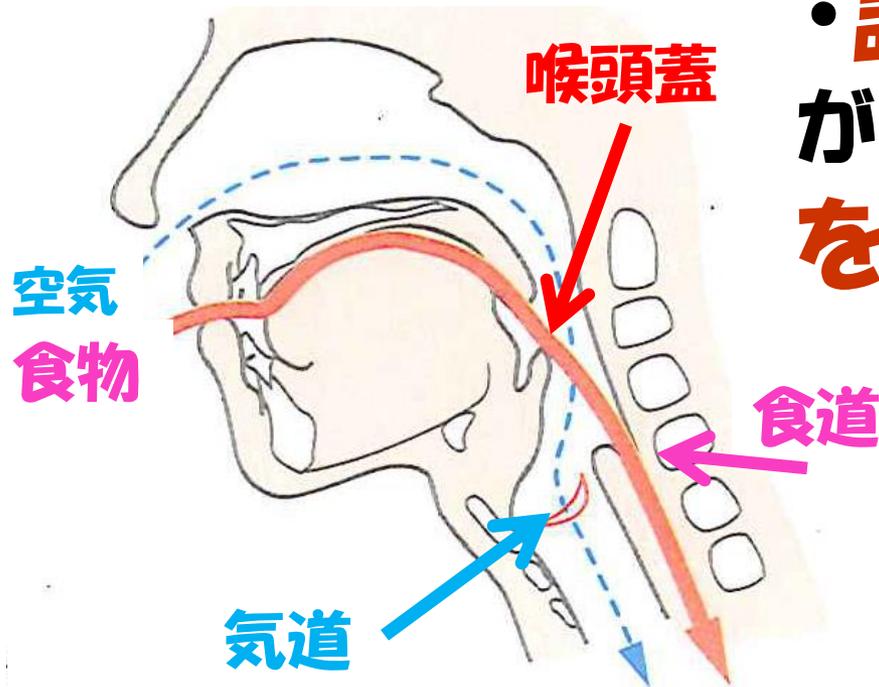
嚥下障害になると……

ご えん せい はい えん

- ・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。

ご えん せい はい えん

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!

ご えん せい ばい えん

・誤嚥性肺炎

(誤嚥を繰り返すことで生じる肺炎)

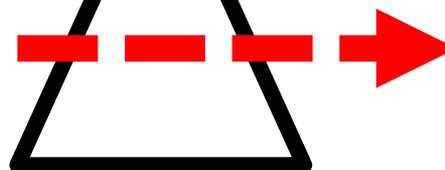
抵抗

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!

ふ けん せい ご えん

・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

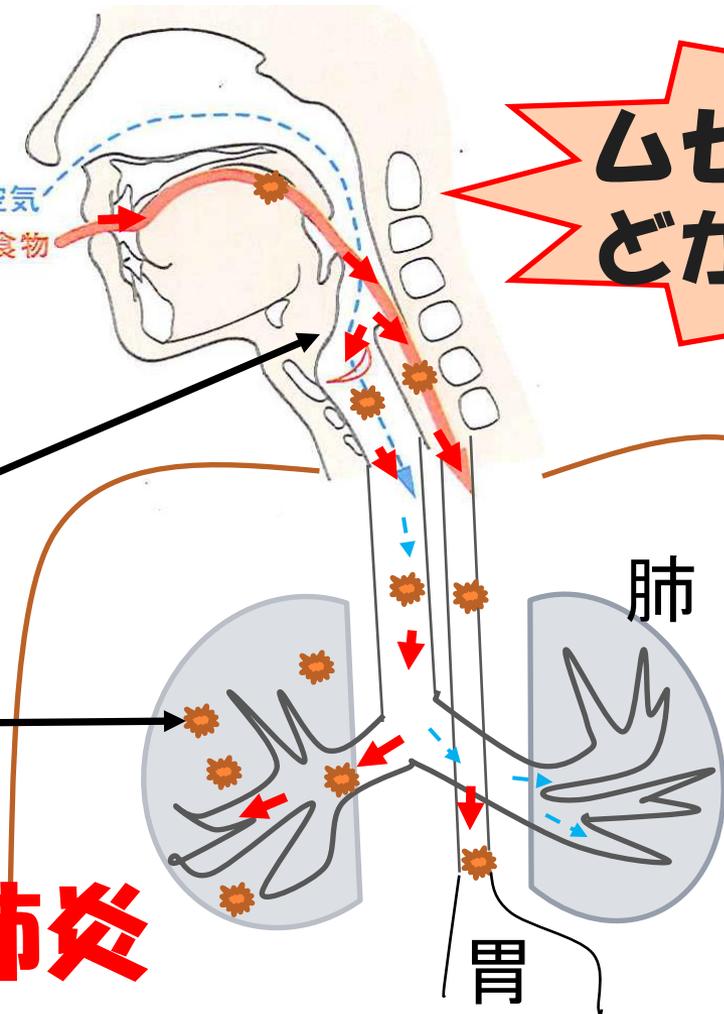
空気
食物

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

食べる力を高めよう！

医師や言語聴覚士の指導を受けましょう。

○誤嚥を防ぐために

- ・せきばらいの練習をしておきましょう。



○口の中をいつもきれいにしましょう。

- ・食事をしなくても口の中の雑菌は増えます。

○嚥下体操をしましょう。

- ・かむ力や飲み込む力を保ちましょう。

○正しい姿勢で食べましょう。

食するときの正しい姿勢



テーブルは、
腕が楽に
置ける高さ

イスに深く
腰かける

足裏が床につく

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回す



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(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。
- 「パッパッパッ」「タッタタ」「カッカカ」「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、「バタカカ発音」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



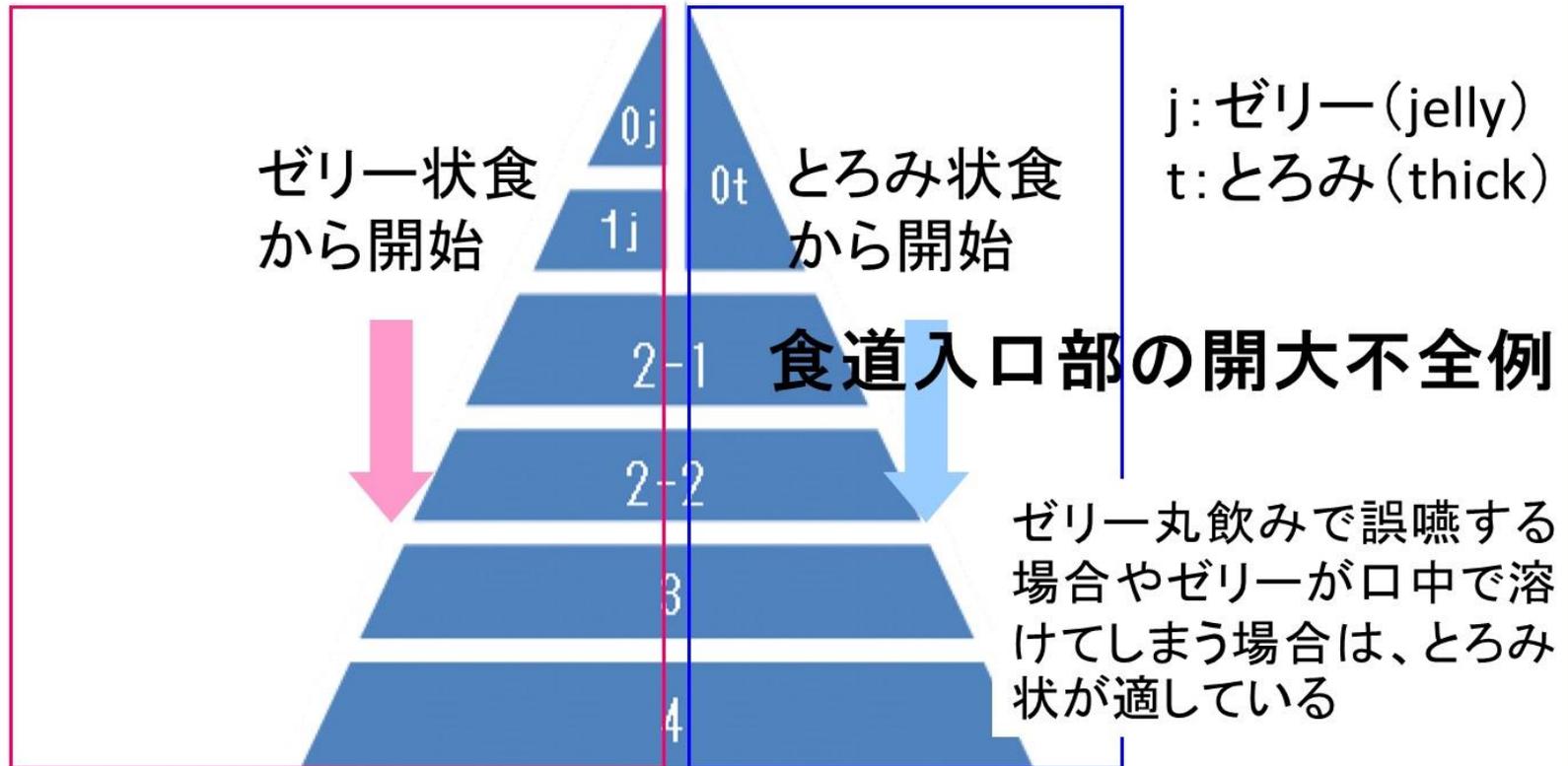
最後にもう一度、深呼吸

※医師・言語聴覚士の指導が必要です。

参考: JA福井県厚生連

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。



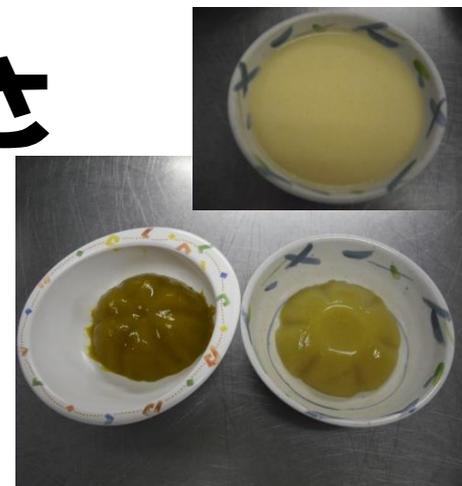
0jで開始した症例は少量の1jに進む量・品数が増えるようになると2に進む

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

適した食べ物の条件

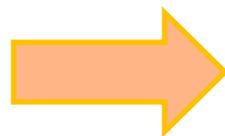
- ・舌でつぶせるやわらかさ
- ・適度な粘度
- ・バラバラにならない
- ・口の中や喉を変形しながら滑らかに通過する形態
- ・密度が均一



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、へばりついたり、詰まりやすい)





とろみ調整食品の歴史

1991年頃から病院食でとろみ付けに使用

第一世代 **でんぷん**(片栗粉・くず粉)

必要な粘度にするには量が必要

食べているととろみがとれてしまう

第二世代 **増粘多糖類**(グアーガム系)

必要な硬さになるまで時間がかかる

第三世代 **増粘多糖類**(キサンタンガム系)

口の中でまどまいやすくする

普通食(不均一)



嚥下食(均一)

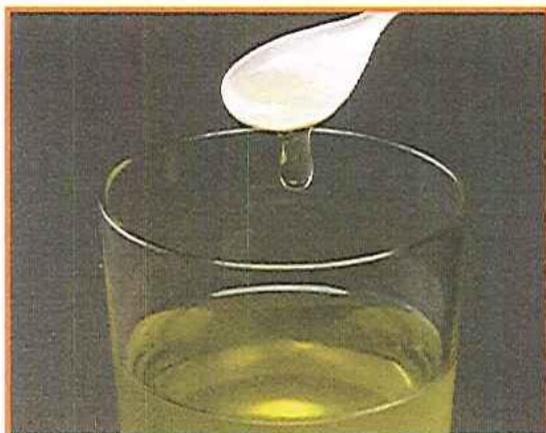


パサパサした食感

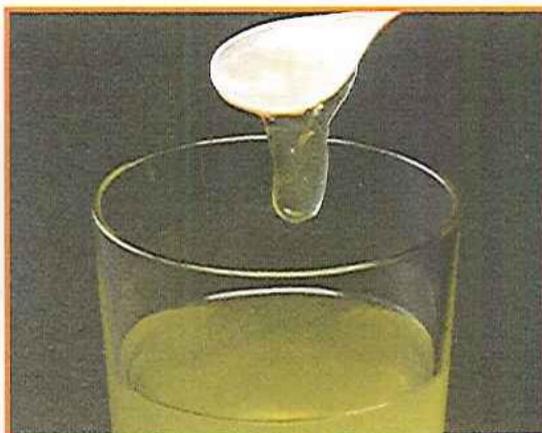
しっとりした食感

- ◎ 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。

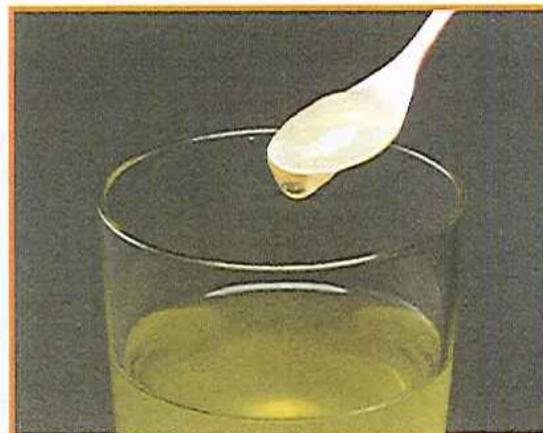
あなたに丁度良いとろみは？



ポタージュ状
(ポタポタと落ちる感じ)



ヨーグルト状
(ツルリと流れ落ちる感じ)



マヨネーズ状
(ツルリと、まとまって落ちる感じ)

人によって、用途によって丁度良いとろみの濃さがちがいます。

※ 展示コーナーにあるのでみてみましょう。



楽しく食事が
できる環境作り
も大切です。

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

「認知症患者の摂食・嚥下リハビリテーション」野原幹司 編

