



## 嚥下って何？

嚥下とは、食べ物や水分を口の中に取り込み、のどから消化器（食道・胃・腸）へと送り込む過程を称します。

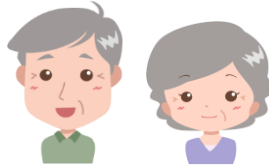
嚥下機能に障害をきたすと、「低栄養」「脱水」「誤嚥」「窒息」「食の楽しみがなくなる」など、身体的・精神的に悪い影響を及ぼすので注意が必要です。

## 加齢による嚥下機能の変化

噛む力が低下する

唾液が少なくなる

食欲が低下する



飲み込む力が弱まる

味の感覚が鈍くなる

年齢とともに、このような変化があります。

## 嚥下機能チェック

ご心配な点がありましたら医師にご相談下さい

このような症状はありませんか？

心当たりのある方はチェックしてみてください！



- 食事中にムセることがある
- 食事中、食事後に咳が出る
- 痰の量が増えた
- のどに食物が残った感じがする
- 食事中、食事後にガラガラと痰がからんだ様な声になる

- 食欲がわからない
- 食物の好みが変わった
- 以前に比べて、格段に食べるのが遅くなっている
- 食事をすると疲れる
- 体重が減ってきている

## 家でできる食事の工夫

## 食べ方の工夫

### 調理の工夫



- ゆっくり食べる
- 一口の量を少なくする
- 顎を引いた姿勢で食べる

・噛む力が弱くなった場合

・水分でムセる場合

・飲み込みにくい場合

- ・柔らかく煮て舌で押しつぶせるようにする。
- ・野菜は繊維に対して直角に切るなど切り方を工夫する。
- ・とろみ調整剤を用いて水分にとろみをつける。
- ・油脂などを食材に混ぜ、口当たりを滑らかにする。（例：ポテトサラダ）
- ・口の中でばらばらになる食材はつなぎを利用する。（例：白和えやヨーグルト和え、餡かけなど）

病院のホームページにも掲載されていますので、そちらもご覧ください！  
<http://www.kanagawa.saiseikai.or.jp/>



次号も  
お楽しみに！