

# エイジフリー お役立ちNEWS

## おいしく食べる！ 介護食と誤嚥予防

食事を自分で味わい食べることは、利用者のADLの維持・回復の原動力にもなります。また高齢者の肺炎の多くは、摂食・嚥下障がいによる誤嚥によって引き起こされます。そのため高齢者の誤嚥や嚥下障がいの予防は大切です。可能な限りお口から食べるために、また個々の食事機能にあった介護食を提供するためのマメ知識や注意点などを紹介します。

知っておきたい

### ポイント

#### 食事をするこの意義とは？

#### 介護における食事の役割

##### 《食事の効果》

- ・高齢者の栄養状態の維持につながる
- ・楽しい食事は生きるための源にもなる
- ・口から食べることで唾液の分泌を促す
- ・口の筋肉を動かすこと、姿勢の維持や消化吸収で全身を使うため、身体機能の維持につながる

##### 食欲低下の影響

- ・噛む力や飲み込む力、消化機能の低下
- ・身体の機能が低下するとさらに食欲低下
- ・食事が偏ってしまい、栄養不足を招くことにもつながる

#### 地域連携による食の支援

- ・管理栄養士（居宅療養管理指導）  
主治医と連携し、摂取量と栄養状態の確認、メニュー（献立）作成、調理指導、相談など。
- ・歯科衛生士（居宅療養管理指導）  
歯磨き、入れ歯の手入れ方法を指導。嚥下機能の維持・回復のアドバイスなど。
- ・言語聴覚士（訪問リハビリ）  
嚥下反射を高める機能訓練の実施。介護食の調理法の指導など。

参考文献・資料

「写真とイラストですぐわかる！安全・やさしい介護術」/西東社/監修 橋本正明/発行者 若松和紀/2014年  
「嚥下食とは」/健康長寿ネット/公益財団法人長寿科学振興財団HPより  
「高齢者の口腔と摂食嚥下の機能維持・向上のための取組に関する調査」/厚生労働省HPより

#### 嚥下食とは？

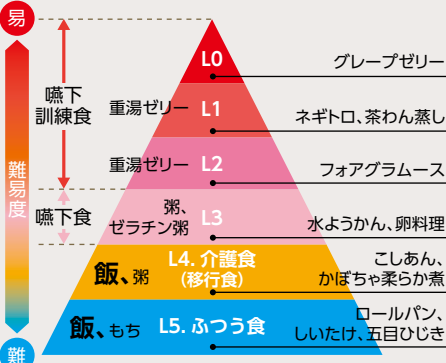
#### 嚥下食の種類とレベル分け

摂食・嚥下障がいのある人のために、誤嚥を防止する目的で、細かく刻んだりとろみを付けて飲み込みやすく工夫した食事のことです。主に「嚥下訓練食」「嚥下食」「介護食」の3つに分類されます。

#### 嚥下食のレベルについて

近年では、個々の機能に合った嚥下食を提供するための指針となる嚥下食レベルが浸透してきています。その一つに「嚥下食ピラミッド」があります。

嚥下食ピラミッドに対応した段階的食事内容  
(第10回日本摂食・嚥下リハビリテーション学会・教育講演/金谷節子/2004年)



#### 食欲不振の原因とは？

#### 利用者の食事への意欲を高める工夫

- ・加齢による味覚・嗅覚の低下
- ・嗅覚が低下し料理の風味を感じられない。
- ・「甘味」に比べて「塩味」「酸味」「苦味」が衰えやすい。
- ・味の濃いものばかりを好みがち。

##### 口腔トラブル

- ・口内炎などで食べ物が食べづらい。
- ・入れ歯が合わないことで、食事中に違和感や上手く噛み切れないなどのストレスを感じる。

- ・唾液の分泌量が減少し、口の中が乾きやすくなり、飲み込む時にのどに痛みを感じる。

##### 嚥下障がいによる食欲低下

- ・食事中にむせたり、せき込む。
- ・固形物が飲み込みづらくなる。
- ・食事に時間がかかり途中で疲れてしまう。

##### 認知症

- ・箸の使い方など食事の仕方が分からない。
- ・食べものが何か理解できない。

- ・食事のメニューや食材の名前を声に出す、食べる動作の見本を示し真似してもらったりなど、食事を認知してもらうことが必要です。

#### 認知症の方への対応

食事のメニューや食材の名前を声に出す、食べる動作の見本を示し真似してもらったりなど、食事を認知してもらうことが必要です。

監修

公益社団法人  
大阪介護支援専門員協会

<https://www.ocma.ne.jp/legal/>

ウツ面に続く

▶次回は、「こんな時どうする？状況別対処法」を紹介します。

うつ病

- ・何事にも無気力になり、食事に興味を失
- ・さなくなったり、食事が苦痛に感じる。

がんなどの疾病

- ・食事前に強い吐き気や嘔吐があり、食欲
- ・が急激に低下する病気として知られる。
- ・抗がん剤治療中は、軽食を用意し食事回
- ・数を増やす。

薬の副作用

- ・服薬している薬が原因で食欲が低下する
- ・こともある(抗がん剤や抗生剤など)。

※気になる場合は医師や薬剤師に相談しましょう。



「食事は楽しい」と思える環境づくりも大切

調理の工夫

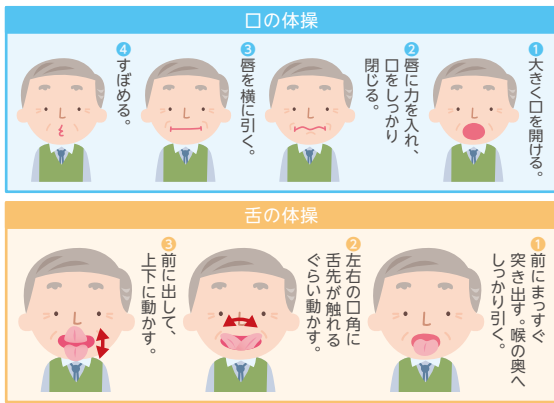
- ・肉や繊維質の野菜(ホウレンソウなどの葉物、レンコンなどの根菜類)など
- ・噛み切りにくいものは細かく切る。
- ・切り込みを入れたり筋を切る。
- ・卵はゆで卵は避け、水分を多く含むスクランブルエッグなどにする。
- ・本人の好みを大事にするメニューにする。
- ・味覚・嗅覚・視覚を刺激できるように調理の工夫をする。
- ・季節感が出るメニューを積極的に取り入れる(旬の食材は栄養価も高い)。

その他の工夫

- ・認知症・うつ病などの場合は無理強いしない。
- ・食材や調理方法、テーブルの位置や食器を変えるなどの気分転換をする。

参考文献・資料

「写真イラストですぐわかる！安全やさしい介護術」西東社／監修 橋本正明／発行者 若松和紀／2014年  
 「嚥下食とは」／健康長寿ネット／公益財団法人 長寿科学振興財団HPより  
 「高齢者の口腔と摂食嚥下の機能維持・向上のための取組に関する調査」／厚生労働省HPより



嚥下体操で楽しく食事

食べる前に

嚥下体操で誤嚥予防を!!

「おいしく・楽しく食べる幸せ」

口や頬を動かすと、唾液の出がよくなり、飲み込みやすくなります。食事の準備として行いましょう。

- ・手軽につまめるようなものを近くに置く。
- ・ゼリーなどの冷たく飲み込みやすいもの、フルーツなどあつさりしたもの、豆腐など口当たりがよく飲み込みやすいものがおすすめ。
- ・家族と一緒に食事をする。会話は最高の調味料。
- ・食事に関する思い出話も食欲向上につながる。

▶ 次回は、「こんな時どうする? 状況別対処法」を紹介します。

季節の花言葉



マーガレット (和名: 木春菊)

花言葉 恋の行方

花びらに恋の行方もたずねれば

マーガレットは、スペインのカナリア諸島を原産地とする、菊科の多年草です。開花時期は11月〜5月で、純白の丸い花姿からギリシア語の真珠を意味する「マルガリーテス」から、花名が付けられました。

「恋占い」「真実の愛」など恋にまつわる花言葉が多く、白やピンク、黄色など花色によってさまざまです。「好き」「キラリ」と言いながら花びらを摘んでいく花占いをご存知ですか。フランスの少女たちは花びらの多いマーガレットで占っていたそうです。そんな花占いに使われる花として、「恋の行方」という花言葉が生まれたのです。

実は、マーガレットの花びらは基本的に奇数なので、「好き」から始めると「好き」で終わるのだそうです。今も昔も、好きな人へはなかなか素直になれないものです。そんな恋を秘かに応援するのがマーガレットというのも素敵ですよ。

花言葉の「あなたと大切な人に贈る幸福バイブル 決定版 誕生花と幸せの花言葉 366日」／監修 徳島康之／主婦の友社／2012年



パナソニックのエイジフリー