



安心・安全な食事のために ~その2~

[上手に食事をするために]

食事中、むせる、食事に時間がかかる、肺炎を繰り返す、などの摂食嚥下障害を疑う症状が見られる場合、その原因が口やのどの機能に問題があるのか、上手に食べることを邪魔している要因が他に
あるのかをよく観察することが大切です。

食事中の姿勢や環境、食事前の体操、又食べているものの内容を少し工夫するだけで、むせにくく、
食べやすくなることも多々あります。

[むせる原因は姿勢にある]

食事中のむせや飲み込みに時間がかかる原因として、「姿勢」「食べているものの内容」「食べ方や環
境」など、色々原因がある中でも、「良くない姿勢」は体の一部に偏った力が入り、食べづらさや、
飲み込みづらさを助長します。上手に補正することが必要です。

良くない姿勢



- ① **テーブルが高すぎる**
→テーブルの高さを本人に合わせる
- ② **足底が床についていない**
→姿勢を安定させるために、台を置くなどして足
が接地できるようにする
- ③ **首が上を向いた姿勢**
→飲み込んだものが気管に入りやすい状態を避ける
- ④ **ひどい猫背**
→食事中はできるだけ背中を伸ばす
- ⑤ **椅子からずり下がっている**
→椅子の高さや形を本人に合わせ、深く座る

まずは常態の範囲で良い姿勢となるように心がけましょう

[美味しく食事をするために]

合わない入れ歯や、歯周病で歯がグラグラする、むし歯で歯が欠けている
などで、食べ物が上手く噛む事ができないと飲み込む事も困難になります。
しっかり噛んで、美味しく、楽しく、安全に食事を摂るためにも、お口に問
題がある場合は、早めの治療と定期的な歯科健診が大切です。



[食事前のゴックン体操]

誤嚥は食べ始めのひと口目に起こりやすいので、食べる前に準備運動を行うと効果があります。顔
や首の筋肉の緊張を解いたり、鍛えたりするのが目的です。(※体操は別紙参照)

- 1. 深呼吸
- 2. 首の体操
- 3. 肩の体操
- 4. 口の体操
- 5. 舌の体操
- 6. 発音の訓練

[唾液腺マッサージ]

加齢により唾液の分泌能力が低下したり、内服薬などの影響で口が渇きやすくなったりします。唾
液の量が少ないと食塊の形成がしづらくなり、飲み込みにくくなります。



[食事にもひと工夫!]

家族と同じ食事を食べられるという人でも、年齢とともに食事の時間が長くなったり、ちょっと食
べにくさを感じたりすることがあります。いつまでも楽しく食事が続けられるように、いつもの食
事をひと工夫してみましょう。

肉類

ただいてやわらかくしたり、筋に切れ目を入れたりします。ひき肉料理で、
食べやすく工夫しましょう。



魚類

骨をとって身をほぐしたり、すり身にするとよいでしょう。



野菜類

ほうれん草や小松菜などは、意外と噛みきれません。小さく切ります。根菜類は隠し包丁を入れ
やわらかく煮ます。



汁物

お茶や味噌汁などは一気に喉を通過するため誤嚥しやすくなります。とろみをつけたり、ゼリー状
にするとよいでしょう。



家庭で簡単にできるゴックン体操

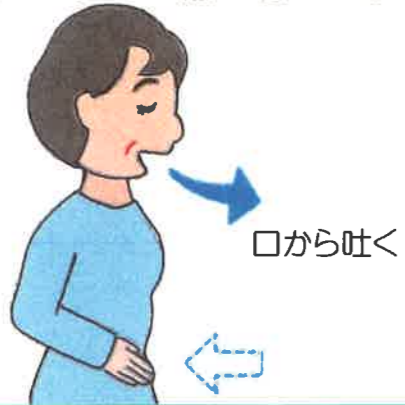
★ 痛みや無理のない範囲でゆっくりと行いましょう。

★ 食事の前に3~5回を目安に行いましょう。

1. 深呼吸(腹式呼吸)

① 口からゆっくり息を吐きます。

② 鼻からゆっくり息を吸います



口から吐く



鼻から吸う

2. 首の体操

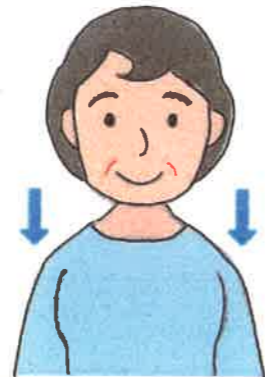
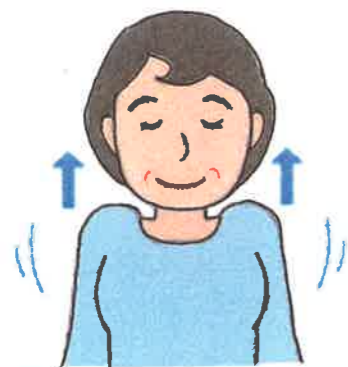
① 左右にゆっくり首を曲げます。

② ゆっくり回します。

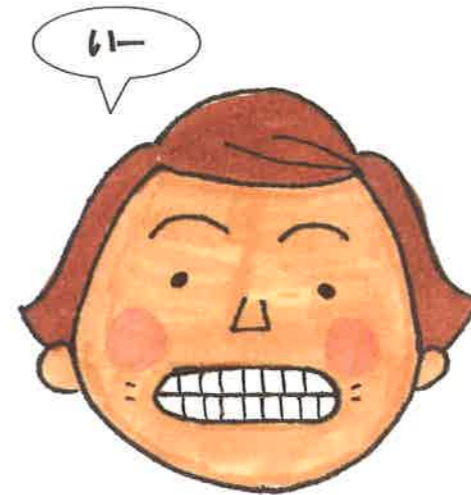


3. 肩の体操

① 両肩をすくめるように上げます。② 力を抜いて肩を下におろします。



4. 口の体操



5. 舌の体操



6. 「パ、タ、カ、ラ」で発音の訓練

パ、パ、パ

唇をしっかりと閉じて開くための訓練です。

タ、タ、タ

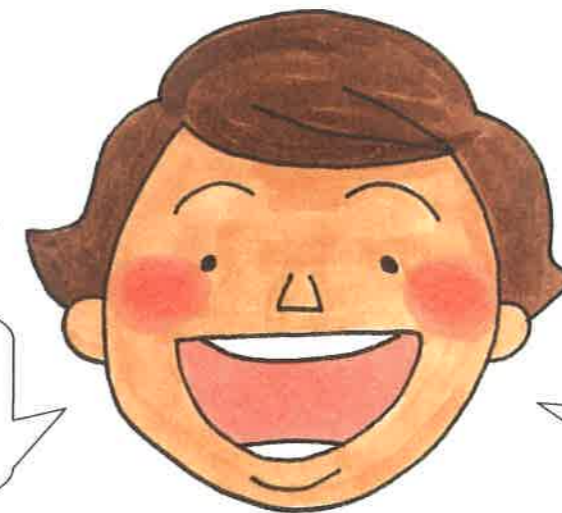
舌の先の力をつけます。

カ、カ、カ

舌の奥が動きます。

ラ、ラ、ラ

舌を柔軟にします。



「おいしく」「安全に」「味わって」食べるための基本的な口腔ケア

口腔ケアを行うタイミングで大切なのは、食後と就寝前です。食後に口をゆすいだり、拭き取ったりするだけでは不十分なため、正しい用具を使った口腔ケアを行いましょう。お口の中に、食べかすなどの汚れが残った状態で眠ってしまうと、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。

また、体に片まひのある方は、動きの悪いまひ側に汚れがたまるので、注意しましょう。

「汚れが残しやすいところ」

- ① 歯と歯の間・歯と歯ぐきの境目
- ② 上あご
- ③ 唇と歯の間・唇とほほの間
- ④ 舌の上と下

* 義歯を入れている人は義歯の周り

「ケアする用具と方法」

☆ 歯ブラシ・ワンタフトブラシ

やわらかめの歯ブラシを使い、当てたところで細かく動かすように磨きましょう。

☆ くるりなブラシ

歯ぐきやほほなどの汚れをブラシを回転しながらやさしくめぐり取りましょう。

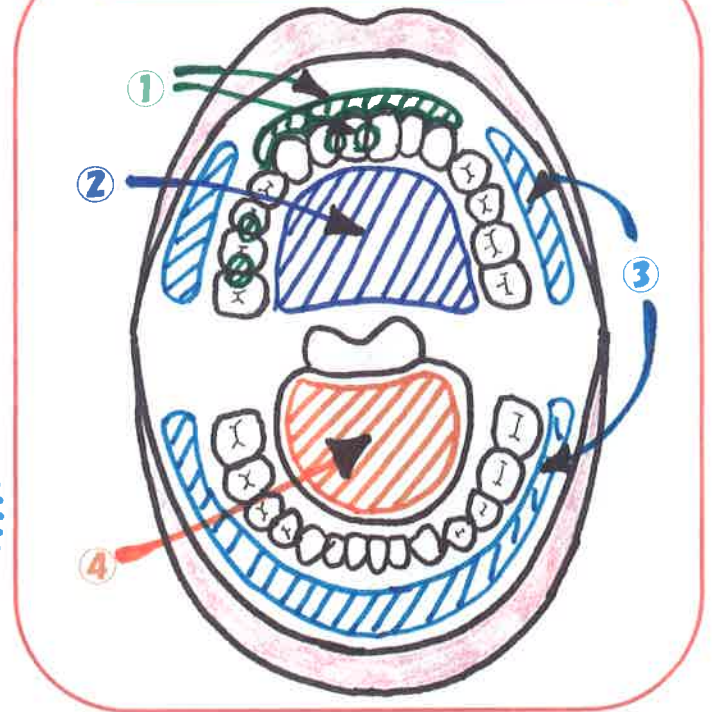
☆ 舌ブラシ

舌の中央から前に向かって軽くこするように磨きましょう。

☆ うるおいキープ(人工唾液)

口腔ケアの前や後につけて保湿しましょう。
また、入れ歯を入れる前や外した後にマッサージをするようにつけましょう。

お口の中の汚れが残しやすいところ



歯ブラシや用具の動かす方向

