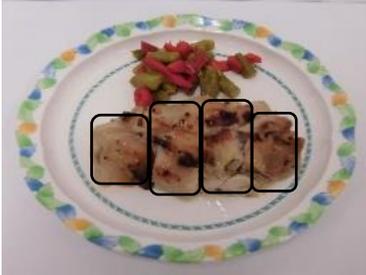


明けましておめでとうございます。今年も「栄養ゆめだより」を通して皆様のお役に立てるよう様々な情報をお伝えしていきます。今月号ではゆめの里で提供している食事形態についてご紹介します。

食事形態

普通・一口大

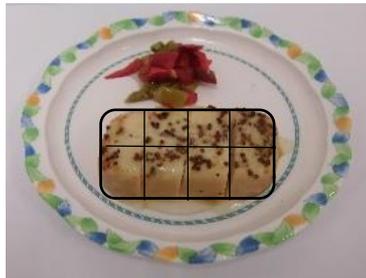


1日のエネルギー 1450kcal、タンパク質 60g を目安に献立を企画。

必要な栄養が不足しないように調整。普通は縦3cm横2cmほど（魚はカットなし）、一口大は2cm角にカット。

軟菜食では普通食をベースに蓮根、ごぼう、筍等の硬い食材を排除。

軟々菜一口大・粗きざみ



軟菜食のメニューに加え、メインの肉をソフト食の肉やひき肉に代替。（牛や豚、鶏の肉類が噛み切れない・飲み込みにくいと言われる方）

きざみ・きざみあん



軟菜食を2～3mm角にカット。さらに餡をかけたものがきざみあん。

（飲み込みの状態が悪い方、誤嚥性肺炎になるリスクが高い方）

ミキサー



ミキサーにかけペースト状にしたもの。

（咀嚼や飲み込みが難しく、誤嚥性肺炎になるリスクが高い方）

高齢になると様々な機能が低下します。そのため食事量が減ったり、咀嚼・嚥下がスムーズにできなくなり誤嚥性肺炎のリスクが高くなったりし、今まで食べられていた形態のものが食べづらくなってしまいます。食べにくさやムセ等が見られる場合には現在の状態にあった食事形態にする必要があります。ご自身やご家族で上記のような症状がありましたらかかりつけの医師に相談することをお勧めします。



言語聴覚士紹介

言語聴覚士（ST:Speech Language Hearing Therapist）とは『話す』『聞く』『食べる』といった機能に課題を抱えている方たちに専門的な評価やリハビリテーションを実施し自分らしい生活が出来るように支援するスペシャリストです。（マイナビコメディカル参考）

ゆめの里にも昨年から言語聴覚士が在籍。食事時の嚥下評価や食事形態についてのアドバイス等、様々なところで活躍中です！

お困りのことがありましたらいつでもご相談ください。

嚥下体操

誤嚥は食べ始めの「ひと口目」に起こりやすい為、食べる前に嚥下体操を行うと効果的です。顔や首の筋肉のこわばりを解いたり、鍛えたりすることが目的です。片麻痺の場合は、動かすことができる健側のみでも効果があります。

※頸椎症など首に疾患がある方は、医師の指導に従ってください。

- ①**深呼吸**：口をすぼめて（ローソクの火を吹き消すように）息をゆっくりと吐いた後、鼻から息を大きく吸います。吐く時はお腹がへこみ、吸うときはお腹が膨らむように意識すると良いです。3回おこないます。
- ②**首回し**：右へ5回、左へ5回、首をゆっくり大きく回します。
- ③**肩の上下運動**：肩をすくめるようにギュッと上げた後、力をすっと抜いて下へおろします。3回繰り返したら、今度は肩を前へ5回、後ろへ5回まわします。
- ④**頬の運動**：頬をふくらませた後、ひっこめる動きを3回繰り返します。
- ⑤**舌の運動**：大きく口を開いて、舌をべーっと伸ばした後、ひっこめます。3回繰り返したら、今度は右左5回ずつ、それぞれ口角に向けて伸ばします。
- ⑥**喉の運動**：「パパパパ」「タタタタ」「カカカカ」「ララララ」を3回ずつ唱えます。
- ⑦**深呼吸**：はじめに行った深呼吸をして、終わります。

（ゆめの里 言語聴覚士 松本 弓奈 指導）

