上白根病院　リハビリ新聞

今回のテーマ：誤嚥とは？

対象の方　食事や水分でムセが気になる方

「昔は平気だったのに、最近食事や水分を摂る際にムセが増えてきた」なんてことはありませんか？飲み込みの機能や、機能が落ちてくると食べづらくなる食品・食事を食べやすくする工夫についてお伝えします。

★誤嚥とは

誤嚥とは、脳卒中や加齢に伴う飲み込みの機能低下により、食べ物や水分が食道ではなく気道に入ってしまうことを言います。誤嚥を繰り返すと、肺炎になるリスクが高まります。

★誤嚥を防ぐために

食べ物を食べたり飲んだりする際にムセが多い場合、食事を摂る環境を整えたり、食事の形態を工夫することで、ムセを減らすことが出来る場合があります。

☆環境の工夫

・テレビは消して、食事に集中しましょう！
・身体に合った高さの机や椅子を使用する

・足の裏を床につける
・背もたれのある椅子を使用し、背筋を伸ばす
・机に手を置いたときに
　肘が直角になる程度の机の高さ

☆食事形態の工夫

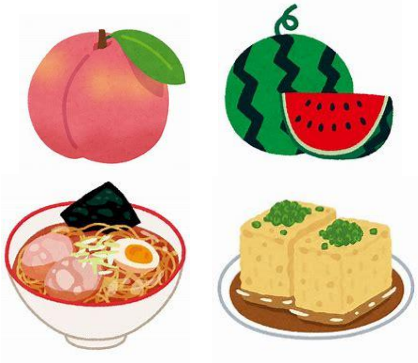
飲み込みずらい食品は、料理の工夫で食べやすくして召し上がってください

①パサつきのあるもの・ばらけやすいもの

焼き魚などのパサつくものは、ほぐしてあんかけをしましょう。
卵の黄身は、マヨネーズやソースと混ぜると食べやすいです。
揚げ物の衣などはソースをかけましょう。
煎餅やクッキー、トーストなどのばらつきやすいものは、水分と一緒に少量ずつ食べましょう。

②固いもの
噛み切りづらいもの・張り付くもの

ごぼうのような根菜は、固く繊維が多いため、よく煮込んで食べましょう。
海苔や最中の皮などの張り付くもの、ステーキ・蛸のような固く噛み切りずらいものは、調理の際に小さめに切って少しづつ食べましょう。

水分の多い果物や、麺類・高野豆腐のように、水分と固形が混ざったものは、水分に薄くとろみを付けると食べやすいです。

③水分の多い果物
固形と水分が混ざったもの