

飲み込みにくくなったり、むせたりする人の食事について考えよう

私たちはふだん何気なく食べたり飲んだりしています。しかし、要介護高齢者では、病気や加齢による機能低下等により、スプーンで食べ物を口に近づけても開口しなかったり、食べたくても舌や喉が思うように動かなくて、飲み込めないといった「食べる機能」が障害されることがあります。この障害を「摂食・嚥下障害」といいます。美味しく安全に食べるために状態に応じた食事形態の選択が必要になります。

嚥下障害の症状は？

- ・咽せて食べられない
- ・食事に時間がかかる、食べると疲れる。
- ・食後に痰が出る、食事を摂ると声が変わる。
- ・食べ物が口からこぼれる。
- ・食物が口の中に残る。
- ・また、嚥下障害により食事がうまくとれないために体重が減る、低栄養や脱水を起こす。
- ・飲み込んだものが気管に入る（誤嚥する）。
- ・飲み込んだもので窒息するということがあります。

嚥下障害の原因は？

- ・脳梗塞などの脳血管疾患、神経筋疾患と呼ばれる病気など
- ・加齢に伴い、食べること、飲み込むことに必要な筋力が衰えることによって、食べ物を口の中で飲み込みやすい状態にできない、舌で口からのどへ食べ物を送り込めないなどの不具合が生じやすくなります。

嚥下しやすい食物形態

- ・とろみのある液体
- ・均一でまとまりのあるもの
- ・粘着性が低く「つるり」としたものの
- ・好みの味の食べ物は嚥下しやすい

具 体 例

ポタージュスープ
ヨーグルト 温泉卵
ムース ゼリー
卵豆腐

嚥下しにくい食物形態

- ・さらさらな水分
- ・固体と液体の混ざったもの
- ・粘土や弾性の高すぎるもの
- ・歯や口蓋にへばりつきやすいもの
- ・繊維の多いもの
- ・ばらばらになりやすいもの

具 体 例

水
さらさらの雑炊
味噌汁
餅 コンニャク
イカ タコ
のり わかめ
キャベツ ゴボウ
クッキー 粉薬
そば

嚥下の状態にあった食事の提供

ゆうゆう村では…

- 普通食 …一般的な食事です。
- ほぐし食 …一口サイズ大に切ってあります。食べる機能低下補う程度のもの。
- ソフト食 …歯茎、舌でつぶすことができる。飲み込みやすい。
食べ物の形があり見た目もおいしそう。
- ミキサー食…かまなくても摂取できる。飲み込みやすい。
食べ物の形を残さないペースト状の食事

かけはし

Vol. 276

平成26年 6月発行

老人保健施設ゆうゆう村

5月 誕生会

5月24日（土）

初雪会来所

おたんじょうび
おめでとう



介護教室



「元気で長生きしてくださいね」と声かけられてニッコリ



ゆうゆう村理念

1. 私たちは、あたたかい心を育み、誠意と愛情をもって皆様にお応えしたいと思っています。
2. 私たちは、皆様の喜びを共に喜びとし、一緒に歩んで行きたいと思っています。
3. 私たちは、郷土に愛される施設をめざし、地域の方々とのより強く強い連携を持ちたいと思っています。
4. 私たちは、知識の習得と、技術の向上に努めます。

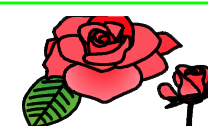
通所リハビリ



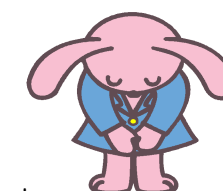
5月16日 高梁・有漢フルート会
フルートの優しい音色に癒されて……



みんなで協力して、室内の飾りを作ってま～す。
あじさいの花が綺麗にできあがりましたよ ♪ ♪



お原員し、



☆介護保険負担限度額認定の更新申請の時期となりました。
皆さまには書類をお渡しいたしますので申請の程よろしくお願い致します。
本人の同意が必要となり、押印をお願いします。
☆衣替えの頃となりました。そろそろ夏物の準備もお願いします。半袖よりも薄手の長袖が好ましいです。また、ボタンやゴム、名前の点検も併せてお願いいたします。
☆ご利用者（長期・短期入所）の方の散髪を希望される方は、職員へお申し出ください。

調髪 2800円	丸刈り 2300円
第2月曜日 理容西林	第4月曜日 ヘアーズオオツキ

7月中旬を予定しています。
内 容 高齢者の食事について（ソフト食の試食もしていただきます）
場 所 5階多目的ホール



の行事予定

四日（水）カラオケクラブ
七日（土）吉備国際大学社会福祉学科福祉基礎実習
九日（月）散髪（理容西林）
九日（月）～一八日（水）順正高等看護福祉専門学校実習

一四日（土）短歌・俳句会
一八日（水）ちぎり絵

お楽しみ会（通所リハビリ）

ボランティア（ハーモニカ教室）来所

一九日（木）城南高校福祉実習
二二日（土）誕生会

二三日（月）ボランティア（高梁・有漢フルート）来所
散髪（ヘアーズオオツキ）

地域交流（まちかど広場）

二三日（月）～七月二日（水）順正高等看護福祉専門学校実習

二六日（木）城南高校福祉実習

二八日（土）お茶会

三〇日（月）～七月四日（金）岡山学院大学臨地実習



まちかど広場 予 定

日時	六月三日（月） 一四時～一五時三〇分
場所	まちかど広場（栄町）
内容	布切れを使って メガネケースを作ります。



五月ゆうゆう村短歌・俳句会

すぎし日々山坂あれどたえ忍び
今日の米寿をことほぎくれる

森 貞子



石楠花や一夜の霜に朽ち果てぬ

太田 井 正

老木も樹医の手により櫻満開

宮本 吉美

山ぎわにさくらばかりが目立つ朝

奥田 忠孝

編集・発行 老人保健施設 ゆうゆう村
岡山県高梁市東町一八六六・三

発行日 平成二六年六月一日
TEL 〇八六六・三・〇六六六
FAX 〇八六六・三・〇六六五

