



第5号  
平成30年10月発行

介護老人保健施設  
アルカディア  
ホームページQRコード→



## 今回のテーマは **食事** についてです。



高齢になると食事について様々な問題が生じます。食欲はあるけど食べられない…むせ込む事が増えた…。今回はその様な時の問題や対処法について、いくつかご紹介いたします。

### ～ ご飯が食べられなくなったと感じたら ～

栄養科 科長：大津

今年は連日の猛暑で食欲が落ちた人も多かったのではないのでしょうか？  
高齢になると、食欲はあっても「歯」の問題で食べられないという事があります。

歯をキレイに保たないと、口の中で増殖した細菌が間違っって気管に入り、肺炎を引き起こします。いわゆる **誤嚥性肺炎** です。誤嚥性肺炎になると **発熱・倦怠感・気力低下** などの症状が出ます。

日々の手入れから「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という **【8020運動】** から、入れ歯に頼らない人も増えてきました。



### むせ込みの問題には、飲み込む力が重要!?

水はトロミをつけると飲みやすくなります。



食事中に「むせ」たりするのは、気管に食べ物や唾液が入ってしまい、それらを外に出そうとする時に起こります。

～ 解決するには ～

- 柔らかく飲み込みやすい食事にする。
- 水分にトロミを付ける。
- しっかり噛む。
- ゆっくり少量ずつ食べる。
- お茶と食事と交互に食べる。等があります。

### 食事が摂れなくなると…

必要なエネルギーやタンパク質が不足し、低栄養状態になります。低栄養状態かどうかはBMIや体重の減少率で把握する事ができます。月に1回は体重を量り低栄養状態になってないかチェックしましょう。



# 「むせるから…」と水分を控えるのは危険！

リハビリ科 言語聴覚士：長嶺  
前のページで「飲み込む力が重要」とありましたが、飲み込む力に問題があると、水分は勢いよく喉を通るので「むせ」やすくなります。体内の水分量が不足すると、脱水・便秘・高血圧症などのリスクが高くなりますので、水分はしっかりと摂りましょう。

飲み込む力の筋トレとして手軽にできる「飲み込みおでこ体操」をご紹介します。即時効果もあるので、食事前に実施しましょう！



## ～ 飲み込みおでこ体操のやり方 ～

- 1、おでこに手の主根部(手のひらの下部)を当てます。
- 2、額はおへそを覗き込むように下方方向に、主根部は上に向かっておでこを押し戻すように上方方向に力を入れ5秒間続けます。
- 3、これを5～10回繰り返し行います。

出典：  
大谷義夫 (2017)「肺炎にならないためののどの鍛え方」扶桑社

## ◇お互いさまサロン三ツ藤のお知らせ

毎月 第一土曜日 10時～  
アルカディア1階通所フロア

- 10月6日 みんなで歌いましょう！  
歌ってゲーム・歌ってスポーツ
- 11月3日 ユマニチュードとは？  
認知症の方とどう向き合いどう接するか
- 12月1日 みんなで歌いましょう！  
ワハハ！しりとり・乗っ取り歌合戦



近隣地域向け広報誌“FIELD～フィールド～”をご覧頂き、誠に有難うございます。

- ◇次回は来年1月発行です。  
次回も、皆様へお役立ち情報等をお伝えします。
- ◇アルカディアでは施設見学をお受けしております。ご興味のある方は下記までお問い合わせください。
- ◇ホームページでは施設内や行事などの紹介もしておりますので、表のQRコードよりご覧ください。



問合せ先：介護老人保健施設アルカディア

東京都武蔵村山市三ツ藤1-98-1

メール： [info@arcadia-kaigo.com](mailto:info@arcadia-kaigo.com) TEL042-569-3900 (代)