

# 摂食嚥下機能の状態に応じた食事

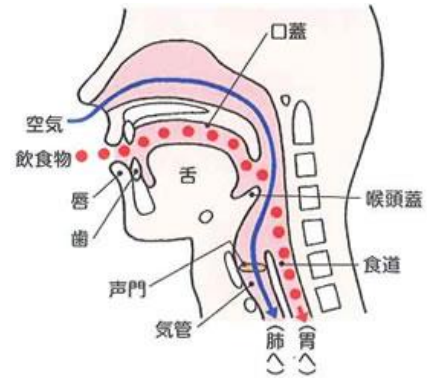
通常の食事形態でむせたり、飲み込みにくかったりして食べることが困難な方には、嚥下状態に合わせた食事が重要になります。

嚥下障害とは…

食事中にむせてしまったり、飲み込みにくくなって食べることが困難になることです。

誤嚥とは…

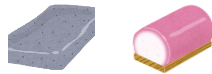
食べた物が誤って気管に入り込むことです。窒息や肺炎につながる可能性があります。



🔗 こんな食品には要注意！

## 硬くて滑るもの

例)もち、里芋、こんにやく、かまぼこ、たこ、いか



## まとまりにくいもの

例)ナッツ類、トウモロコシ、葉菜類、焼き魚、クッキー、せんべい



## 貼りつきやすいもの

例)もち、板のり、わかめ、葉菜類、薄切りきゅうり



## 水を吸ってしまうもの

例)ウエハース、パン、カステラ、いも類



## さらさらした液体

例)水、お茶、ジュース、さらさらの雑炊、具入りスープ



1つでもあてはまることがありますか？

- 固いものがかみきれなくなった
- むせやすくなった(時々むせることがある)
- 口が渴きやすくなった
- 歯の治療中である

## 水分を多く含むもの

例)みそ汁、高野豆腐、スイカ



## 噛み切りにくいもの

例)もち、こんにやく、さつま揚げ、すじ肉、たこ、いか



## 繊維が多いもの

例)キャベツ、ゴボウ、フキ、パイナップル



## 熱すぎる・辛すぎるもの

例)ラーメンのスープなど



安全に食事をするために

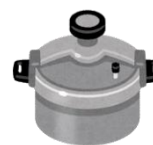
### 食事の環境

- ・口のなかを清潔にする
- ・口や舌の体操をする
- ・姿勢を正しく
- ・食事前に声掛けを(眠気がみられないか)
- ・食事に集中できないテレビなどはつけない
- ・小さなスプーンや箸、小ぶりな食器などを使ってみる
- ・急がず、ゆっくりと。一口ごとに飲み込みを確認



### 噛みやすくするポイント

- ・スジや繊維を切る
- ・すりこぎや包丁の背などでたたく
- ・食べやすい大きさに切る



### 飲み込みやすくするポイント

- ・柔らかくする(食材をよく煮込む)
- ・適度な水分を含ませる(パサつき予防)
- ・なめらかにする(うらごし、ミキサーなど)
- ・まとめる(油脂やつなぎ、トロミ調整食品など)
- ・トロミをつける(お茶などの液体)

