

もっと知りたい！

嚥下障害お役立ち情報

嚥下障害に立ち向かうには、予防・評価・訓練・対応など様々な面からのアプローチが必要となります。特に、明らかな嚥下障害を認めるようになった時には同時にいくつかの対策を実施した方が効果的です。ご本人・ご家族・サポートスタッフみんなで一つになって頑張りましょう。

食形態の紹介

嚥下障害への対応の1つである、食形態の変更。様々な表現がある食形態の各種の分類・とろみの段階表を一挙に紹介しています。

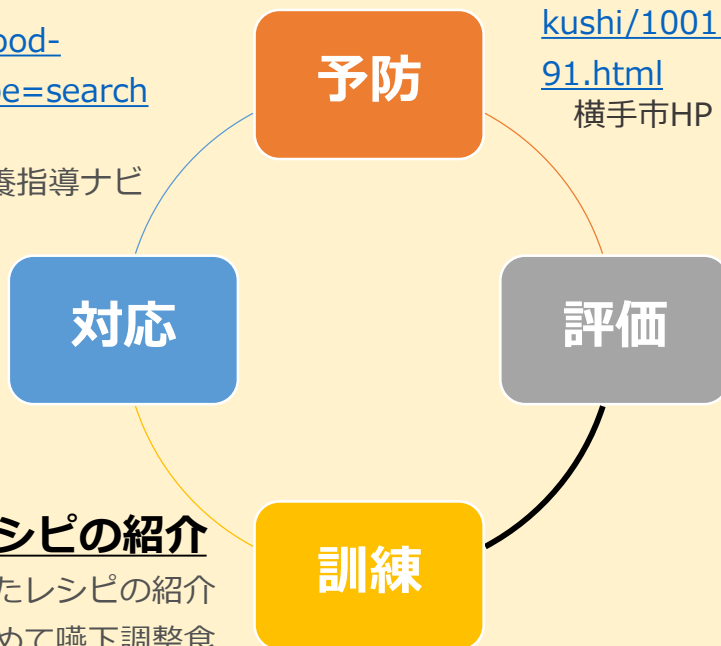
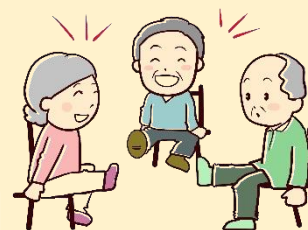
https://healthy-food-navi.jp/?post_type=search&p=75
ヘルシーフード栄養指導ナビ

自宅で出来るトレーニング

座ってできるトレーニングや年齢層に合わせたトレーニングを紹介しています。

<https://www.city.yokote.lg.jp/fu/kushi/1001149/1001311/1003191.html>

横手市HP



嚥下調整食レシピの紹介

各分類に合わせたレシピの紹介をしています。初めて嚥下調整食の調理に挑戦する方でも分かりやすい内容です。

<https://shokushien.net/recipe/>

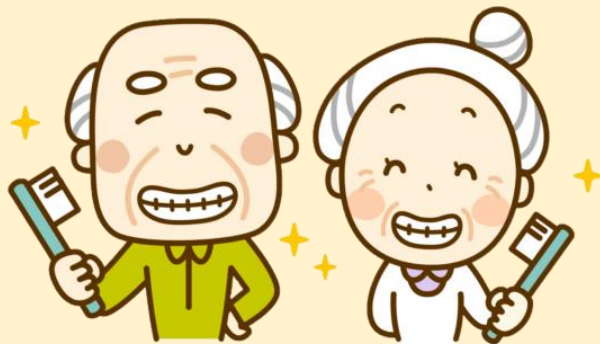
嚥下調整食・介護食支援サイト
食べるを支える



口腔ケアは簡単なようで意外と難しいものです。特に自分の口ならまだしも、他人の口となればなおさらです。

口を綺麗に保つことは誤嚥性肺炎や様々な生活習慣病の予防の第一歩です。また、嚥下障害の訓練の1つにもなります。近年では、ブラッシングなどで綺麗にすることを**器質的口腔ケア**と言い、機能向上を目的とした運動も兼ねたものを**機能的口腔ケア**とも言います。

年齢や身体機能に合わせた方法で、お口を良い状態に導きましょう。



口腔ケアに必要な物や簡単な手順を紹介しています。経験年数の浅い有資格者でもわかりやすい内容です。

<https://nestle.jp/nutrition/product/isocal/knownledge/malnutrition/008/>
ネスレ ヘルスサイエンス



様々なシチュエーションでの口腔ケアの仕方を紹介しています。より専門的な知識を深めたい方にお勧めの内容です。

<https://www.houmonshika.org/oralcare/>
日本訪問歯科協会



年齢に合わせた歯磨きの仕方を紹介しています。

<http://www.jda.or.jp/hamigaki/index.html>

日本歯科医師会



秋田には「**口腔戦隊**」なるものがあるらしいですよ♪
あの有名人も登場する動画をチェックしてみましょう！

<https://kenkou-nihon1.jp/>

秋田健 ここから始める健康寿命日本一！



姿勢や一口の量も嚥下障害への対応として重要なことです。加齢や病気によって、口の中にどんなもの（水分なのか固形なのか）がどのくらい入っているのか、またはそれが喉に落ちてきているのかを感じ取る**感覚が鈍く**なってくる場合があります。他にも、舌や口唇の力が弱まり、口の中にたくさん頬張っておくことが難しくなることもあります。そんな時に今までのようにテレビなどに夢中になりながら食べたり、大口で頬張ってしまうと誤嚥してしまう可能性が高くなります。

□足は床についていますか？

踏ん張りがきく姿勢の方が咀嚼しやすく、飲み込みやすくなります。

□テレビは消していますか？

食事に集中できる環境を作ることが大切です。



□テーブルは高すぎませんか？

お膳を見上げるような姿勢になってしまうことがあります。

□首は反り返っていませんか？

お膳を見上げるよりも、少し下を向いている方が良いです。

□大きなスプーンを使っていませんか？

無意識に一口の量が多くなってしまうと誤嚥につながる場合があります。小さなスプーンに変えてるの工夫の1つです。

□早食いになっていませんか？

飲み込まないうちに次々に口に入れてしまうと、窒息や誤嚥の危険が高まります。しっかりと飲み込んでから次の一口を入れましょう。