

香川県シニア健康アップマニュアル

Light

地域で安心して生活するために取り組もう健康アップ



食事編

令和4年度香川県介護予防多職種連携推進事業
委託先：香川県地域包括ケアシステム学会

「食事で気をつけたい2つのこと」

誤嚥と誤嚥性肺炎



予防が大事!

歳を取ると、誰でも**誤嚥**しやすくなります。
誤嚥による**誤嚥性肺炎**で亡くなる高齢者が増えてきています。

低栄養



低栄養になると健康面でも様々な問題が起こってきます。

歳をとってくると誰でも体力や筋力などさまざまな機能が低下してきます。飲み込む力も同じです。飲み込みの力が弱ってくると食べ物や唾液を誤嚥しやすくなってしまいます。最近ではこの誤嚥による肺炎、誤嚥性肺炎でなくなってしまう高齢者が増えてきています。また、食事の量が減ってしまうと、低栄養になってしまい、体力・免疫力・抵抗力も低下してしまい、様々な病気を引き起こす原因にもなりかねません。誰にでも起こる可能性のある、誤嚥と低栄養ですが、予防は可能です。元気うちからしっかり予防をしていきましょう。

食事で健康アップ～取り入れたい”3つの習慣”～

① 1日3食バランス良く食べましょう！

朝食



昼食



夕食



特に、

たんぱく質

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品

ビタミンD

魚・卵・きのこ
(日光浴)

カルシウム

乳製品・大豆製品・海藻・乾物
魚・青菜



予防のために心がけたい習慣は3つ。

1つ目は「1日3食バランス良く食べること」です。

特に歳をとってくると、たんぱく質、ビタミンD、カルシウムが必要になってきますので、毎日しっかりとれるように心がけましょう。

食事で健康アップ～取り入れたい”3つの習慣”～

②食事の前の準備運動をしましょう！

唾液腺のマッサージ



耳下腺



顎下腺



舌下腺

食事の前に、お口の中の主な唾液腺(耳下腺・顎下腺・舌下腺)を力を入れずに指で軽く圧迫するようにマッサージしましょう

効果

1. 食べやすい・飲み込みやすい・しゃべりやすい
2. 口の乾燥を予防
3. 口臭を予防

2つ目に食事の前の準備運動です。

今日は、唾液腺のマッサージを紹介します。

耳の少し内側（耳下腺）、下顎に沿った内側（顎下腺）、顎の下（舌下腺）を力を入れずに指で軽く圧迫するようにマッサージしてみてください。

ジワーッと唾液が出てきませんか？

歳をとってくると唾液の出る量が少なくなり、それが原因で飲み込みにくくなったり、口臭が気になったりすることもあります。

食事の前に唾液腺のマッサージをして食べやすい・飲み込みやすい口を整えるようにしましょう。

食事で健康アップ～取り入れたい”3つの習慣”～

③のどの筋トレをしましょう！

1) 開口訓練



大きく口を開けて
10秒間

②あご持ち上げ体操



あごと親指で
おしくらまんじゅう5秒間

3つ目にのどの筋トレです。

飲み込みに必要なノドの筋力が低下しないように、普段から筋トレを行ってみましょう。

まずは、開口訓練です。

リラックスした姿勢でこれ以上口が開かないところまでしっかりあけてください。

その状態で10秒間止めてください。

(余裕のある人は口を開けた状態で、ベロを真っ直ぐ口の外まで出して、止めてみましょう。)

次はあご持ち上げ体操です。

リラックスした姿勢であごを引いてください。

下あごに両方の手の親指を当てます。

では、あごを力一杯下へ引くのと同時に親指でおしくらまんじゅうの要領で押し返してください。

のど仏が少し上に上がってくると思います。

その状態で5秒間保持します。

いかがでしたか？

簡単な運動ですが毎日しっかり続けることで誤嚥性肺炎や低栄養を予防するこ

とができます。ぜひ、今日から取り組んでみてください。