

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**で亡くなる高齡者が増えてきています。

低栄養

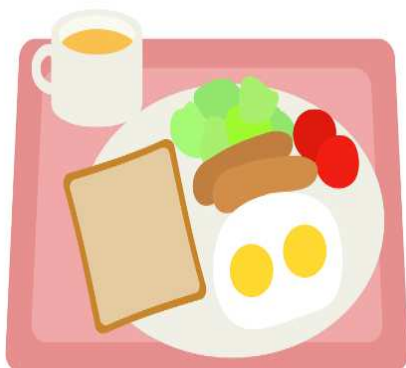


低栄養になると健康面でも様々な問題が起こってきます。

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



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

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