

# 香川県シニア健康アップマニュアル

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

今日からできる！

知っておきたい

「食事で健康アップ」

# 「食事には2つの役割があります」

1. 食事を食べる人の健康を維持・向上させ、  
生きるための栄養をみたくこと

元気の源！生きるエネルギー！

2. 食事を食べる人の食文化や習慣をみたくし、  
心の豊かさや満足感を得ること

コミュニケーションの構築に役立つ

# 「いつまでも楽しく食事ができるために」



みなさん、  
しっかり食事  
摂れていますか？



# 食事場面のチェックリスト

- ✓ バランスのとれた食事ができているか不安
- ✓ 食べられる量が減ってきた
- ✓ 体重が減ってきた
- ✓ 歯や歯茎、入れ歯の具合が悪い
- ✓ 固いものが食べにくくなった
- ✓ お茶やお汁を飲んだ時にむせることが増えた
- ✓ 口の乾きが気になる
- ✓ お薬の数が多くて困る



当てはまる項目がある方は**注意**が必要！

加齢と生活環境の変化は  
食事に大きな影響を与えます



# 加齢による“食べる”力の低下について



- 歯の欠損・入れ歯の不具合
- 舌の運動機能低下・咀嚼能力低下
- 唾液の分泌の低下（口腔乾燥）
- 口腔感覚の鈍化
- 喉頭（喉仏）の位置の低下 など



摂食嚥下障害（飲み込みの問題）

# 摂食嚥下障害になると

食事でおせる事が増える



食事が食べられない  
食べられる料理が減る



食事量が減る



必要な栄養が足りない



痩せ（体重減少）



体力・免疫力・抵抗力が低下



**誤嚥性肺炎**  
など様々な  
病気を引き  
起こす

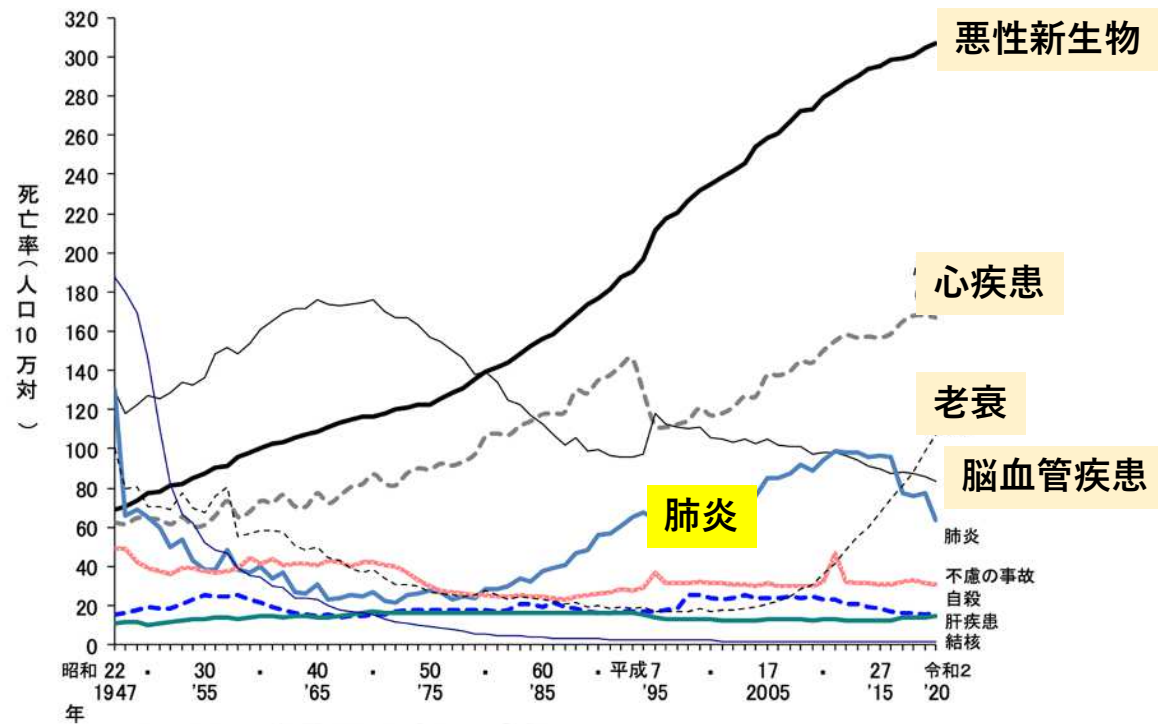
# 誤嚥性肺炎

1980年以降

肺炎で亡くなる高齢者が増加

高齢者の肺炎の多くは、  
**“誤嚥性肺炎”**といわれる

食べ物や唾液などが誤って気管に入ったとき、反射的にむせて排出する機能が人間には備わっています。しかし、**加齢などによって**この機能が鈍ると、うまく排出できずに肺炎を起こすことがあります。このように、食べ物や唾液などが気管に入ることを**誤嚥（ごえん）**と言い、その結果生じる肺炎が**誤嚥性肺炎**です。



主な死因別にみた死亡率（人口10万対）の年次推移  
（出典：厚生労働省「令和2年人口動態統計月報年計の概況」）

## 加齢による生活環境の変化



- ✓ 運動量の低下
- ✓ 活動量の低下
- ✓ 仕事の退職
- ✓ 役割の減少
- ✓ コミュニケーション機会の減少



活動範囲が狭くなり、やりがいや  
会話機会などの刺激が減少してし  
まうことで食欲が減ってしまう。

# 食事量が減ること 「低栄養状態」になる可能性

～体の中のエネルギーとたんぱく質が欠乏した状態～



**「低栄養状態」になると健康面でも注意が必要！**

「低栄養状態」が引き起こす

## **筋力・筋肉量の低下（サルコペニア）**

加齢などによって筋肉量が減少する中で、栄養不足などが重なり、全身の筋力・身体機能の低下が起こります。



寝たきりや飲み込みの障害（嚥下障害）の原因にもなり、介護が必要になる可能性があります。

# サルコペニアのスクリーニング

## 指輪っかテスト



両手の親指と人差し指  
で輪を作ります。



利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。



## サルコペニアの危険度



囲めない

低い



ちょうど囲める

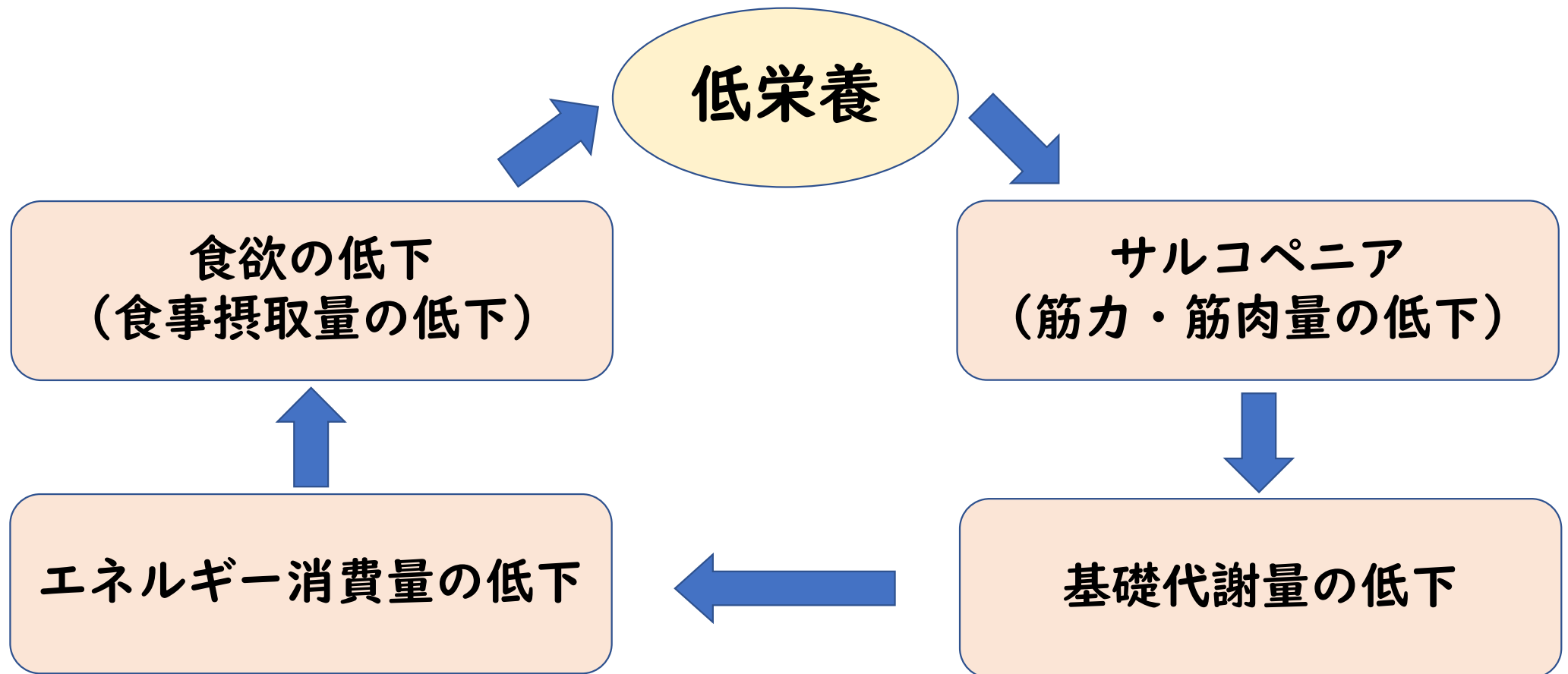
正常



隙間ができる

高い

# 「フレイル（虚弱状態）サイクル」



身体機能の低下・活動の低下・社会交流の減少

どうすれば、  
「いつまでも楽しく食事ができるの？」

専門家に  
聞いてみよう！



いつまでも楽しく食事ができるために

## 歯科衛生士さんからのアドバイス



## まずは、確認してみましょう！

- ✓痛いところはありませんか？
- ✓上と下の歯はきちんと噛めていますか？
- ✓歯がぐらぐらしていませんか？
- ✓入れ歯を入れている方はきちんとあっていますか？
- ✓唾液が少なくなってきましたませんか？
- ✓飲み込みが難しくはありませんか？
- ✓歯ぐきから血や膿は出ていませんか？



このような症状が出ている方は  
歯医者さんに診てもらいましょう！

# 食事の前にして欲しいこと！

## 疫 病 退 散 あいうべ体操



1日30回 なるべく大きく口を動かそう！ 声は出さなくてもOK！

舌の筋肉（舌筋：ぜっきん）をはじめ口元の筋肉が鍛えられる体操です。口呼吸の改善によってさまざまな効果が得られるほか、顔のたるみ・しわの改善による美容効果、脳の血流をアップさせる効果など、多くの効果が得られます。

# 食事の前にして欲しいこと！

## 唾液腺マッサージ



耳下腺



顎下腺



舌下腺

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することで以下のような効果があります。

1. お口の自浄作用が働きます。(口臭予防)
2. 口腔乾燥の方の口腔ケアがしやすくなります。
3. お口の周りの筋肉の緊張がほぐれお口が開きやすくなります。
4. 痛みなどの症状が和らぎます。
5. 食べること、飲み込むことや、会話がしやすくなります。

# 食事の後にして欲しいこと！

歯磨き ・ うがい ・ 入れ歯洗浄



## ポイント

- ・ 歯ブラシの毛先は柔らかいものを。
- ・ 毛先が開いてくれば取り換えを。（1か月1本）
- ・ 磨く順番を決めると、磨き残しが少なくなる。
- ・ 歯磨き粉は小豆粒くらいに。
- ・ 歯間ブラシ、デンタルフロスで、歯と歯の間の掃除。
- ・ 最後にブクブクうがいを。
- ・ ブクブクうがいは口の機能も改善。
- ・ 舌も時々優しく磨く。



# 歯みがきの方法

磨く順番を決めましょう！



前歯の外側は歯ブラシを横にして横に細かく動かします。

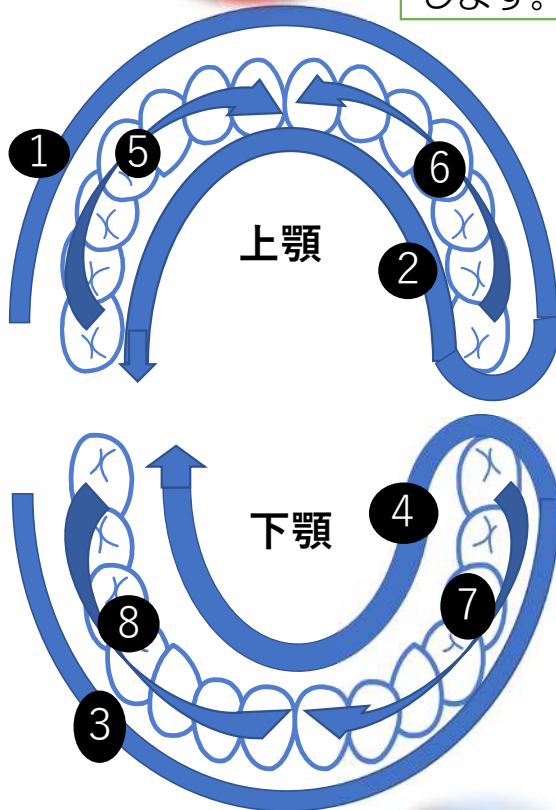


かみ合わせのところは歯ブラシを歯に真直ぐにあてて、小刻み(1~2歯ずつ)に動かします



2

上の前歯の内側は歯ブラシを立てて汚れをかき出すようにします。



1

3

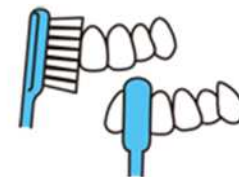


奥歯の外側はお口を閉じて歯並びにあわせて磨きます。

5 6 7 8



奥歯の一番後ろも忘れずに歯ブラシを斜めに入れて磨きます



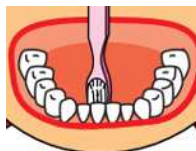
歯並びがデコボコしているところは歯ブラシを立てて一本ずつ磨きます。

4



奥歯の内側は口を大きく開けて歯ブラシを斜めに入れて磨きます。

4

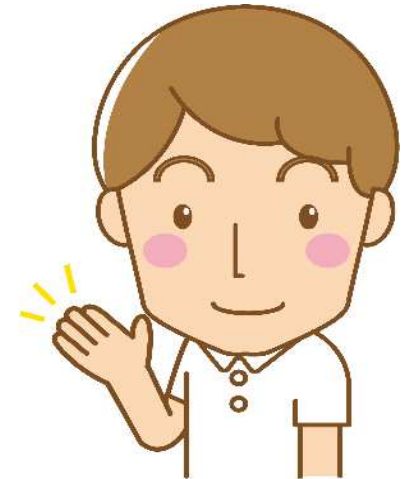


下の前歯の内側は歯ブラシを立て、かかとの部分を使って磨きます。



いつまでも楽しく食事ができるために

リハビリのからのアドバイス



# 今からできる摂食嚥下障害予防

💡ポイントは2つ



正しい食事姿勢

舌とのどの  
筋力維持

# 誤った食事姿勢



誤った姿勢で食事をする



姿勢を保とうとするため  
体に不要な力が入る



飲み込みにくくなる



誤嚥につながる

# 正しい食事姿勢



足が床につかない場合



足台を使って  
足底をつける

# 正しい食事姿勢を作るために

## ①肩の上げ下げ運動

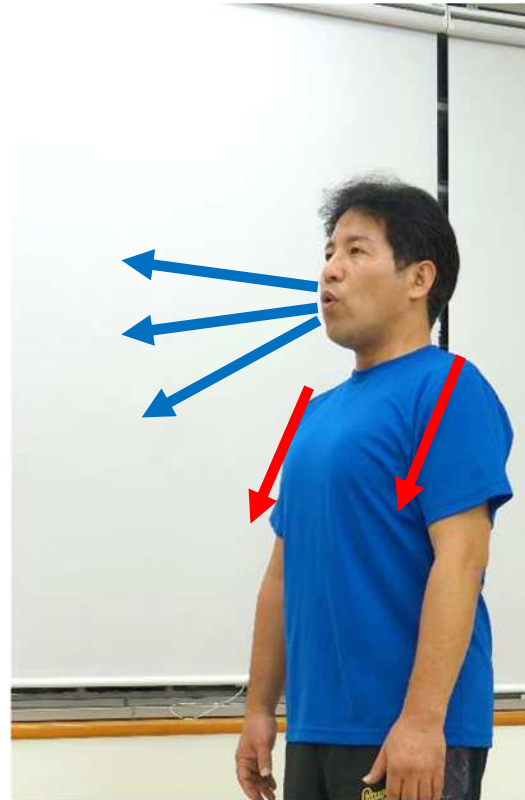
目的：

肩や首の筋肉をほぐす

頻度：

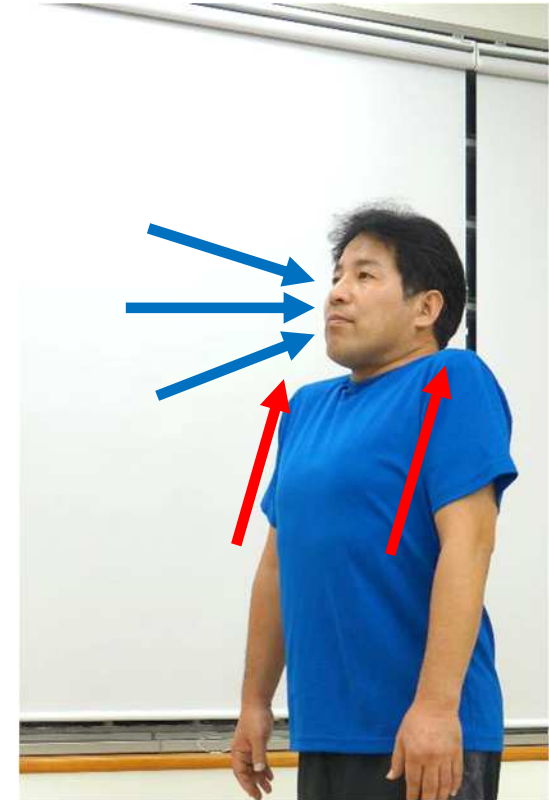
3～5回／セット×毎食前

呼吸は深く  
ゆっくりを  
意識して



2

息を吸い切ったら、口からゆっくり息を吐きながら両肩を下ろして、息を吐ききります。



1

両足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立つ。鼻から息を吸いながら両肩をゆっくり上げる。

# 正しい食事姿勢を作るために

## ②背中と胸のストレッチ

目的：  
肩や背中筋肉をほぐす  
肺の伸縮を促す

頻度：  
3～5回／セット×毎食前

呼吸は深く  
ゆっくりを  
意識して



2 口から息を吐き出しながら、腕を元に戻し、息を吐ききります。



1 両足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立ちます。鼻から息をゆっくり吸い込みながら、腕を左右に広げて胸を開きます。

# 正しい食事姿勢を作るために

## ③お腹と体幹のストレッチ

目的：  
体幹の筋肉をほぐす  
たくさん空気を取り込めるようにする

頻度：  
3～5回／セット×毎食前

体側が気持ちよく  
伸びていることを  
感じて



2

口から息を吐きながら、左手の肘を上げるようにして、左側の体側を伸ばします。同じように右側の体側も伸ばします。



1

両肩を肩幅に開き、背筋を伸ばして立ちます。左手を頭の後ろに、右手を腰に当てて、鼻から息をゆっくり吸い込みます。

# 舌とのどの筋力維持のために

## ①開口訓練

目的：

口を開くための筋力、舌の筋力を鍛える。

頻度：

5～10回／セット×毎食前



これ以上口が開かない  
状態で10秒間キープ

# 舌とのどの筋力維持のために

## ②あご持ち上げ体操

目的：飲み込みに重要な喉仏を  
引き上げる筋肉を鍛える。

方法：下を向いて、力いっぱい顎を引く  
と同時に、下顎に両手親指をあて  
て、力いっぱい押し返す。

頻度：5～10回／セット×毎食前

喉仏が上がっていればOK。  
押し合った状態を5秒間キープ  
する。※息は止めない。



いつまでも楽しく食事ができるために

管理栄養士さんからのアドバイス

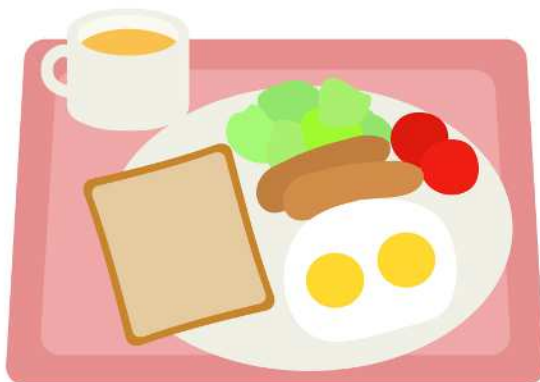


# 1日3食しっかりと食べましょう！



- 3食しっかりと食べることで、健康な体を維持し、活動するのに必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養素が十分に摂取できます。
- 十分な栄養素の摂取によって、筋肉や内臓に蓄えられたたんぱく質を維持することができます。

朝食



昼食



夕食



# 高齢者が注意して摂りたい栄養素

## たんぱく質

筋肉、内臓、髪や爪、皮膚などを作る栄養素です。

摂取量が少ないと、エネルギーとして消費され、筋肉の剛性に使う量が減ってしまいます。

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれます。



## ビタミンD

筋肉や骨に必要な栄養素の運搬係です。

加齢とともにビタミンDの合成能力が低下します。

ビタミンDの補給で筋力増加や転倒の予防が期待できます。

魚（イワシ、サンマ、カツオ、マグロ）、卵、きのこ類に多く含まれます。



日光浴（紫外線）によって皮膚でも作られます。



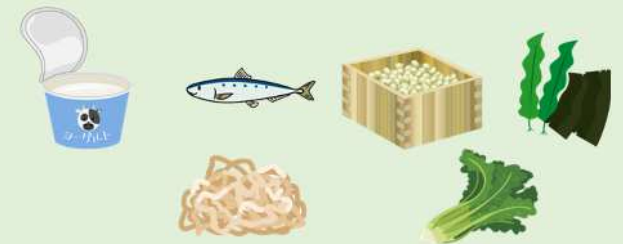
## カルシウム

骨や歯を作る栄養素です。

筋肉や神経の働きを正常に保つ働きもあります。

毎日摂り続けることで骨粗鬆症の予防も期待できます。

乳製品、骨ごと食べられる魚、大豆製品、海藻類や乾物、青菜に多く含まれます。



# 食べられる量・体重が減ってきたら？

- ・たんぱく質から摂取（肉も大事）しましょう！
- ・食間でたんぱく質を含むおやつを摂ろう！
- ・水分補給代わりに牛乳や豆乳を利用



カステラ



カフェオレ

- ・栄養補助食品、ゼリー状栄養強化食品などを活用
- ・油脂類を控えていないか？糖質に偏っていないか？



# 固いものが食べにくくなったら？その①

- たんぱく質食品でもやわらかい食材から摂取（卵、豆腐、魚）
- スジや繊維を切るようにカットする、切れ目を入れる
- たたいて繊維をやわらかくする
- 食べやすい大きさに切る



## 調理にひと工夫！

### 切り方を工夫

野菜は繊維を断つような切り方で。

●たまねぎ



●きんぴらごぼう



### 油脂を加える

食べ物が滑らかになり、飲み込みやすくなります。



### とろみをつける

食べ物が口や喉をゆっくり通過でき、むせにくくなります。

カレー、ポタージュ、あんかけ料理など



### 一口大にする

口に入れやすい、動作しやすいほうが噛みやすく、特に義歯の人は前歯を使う負担が減ります。

(社) 日本栄養士会の健康のしおりから



## 固いものが食べにくくなったら？その②

- ・ 栄養補助飲料、栄養補助食品、プロテインパウダー、ゼリー状栄養強化食品の活用
- ・ もともとやわらかく調理されている市販食品の利用  
(やわらか食、レトルト食品、冷凍加工品、缶詰など)



宅配) やわらか食 レトルトやわらか食



カレーライス  
グラタン  
シューマイなど



## むせることが増えてきたら？

- 食材をよく煮込んで、やわらかくする
- 裏ごしやミキサーにかけて、なめらかにする
- トロミをつける
- もともとトロミのついた調理方法（カレー、シチュー、ポタージュ、煮込みハンバーグ、グラタン、ドリア、おじや）
- 口の中でばらけにくいおかず（かぼちゃやかぶ、芋類の煮物）



# バランスの良い食事のためのひと工夫

足りないものをプラスする

普段のお食事に一品プラス



## 栄養補助食品

エネルギープラス



エネルギー蛋白質  
プラス



総合栄養補助



\*ドラッグストア等でもお買い求めいただけます。

いつまでも楽しく食事ができるために

薬剤師さんからのアドバイス



# お薬はいつ飲めばいいの？



きっちりじゃなくても大丈夫！

- 食前：食事の前（約30分前）に飲む
- 食後：食事の後（約30分以内）に飲む
- 食間：食事の2時間から2時間前後に飲む
- 漢方薬・・・起きた時すぐと寝る前  
日中はおなかがすいた時
- 屯用：症状のひどい時や発作時に  
指示どおり飲む



# 飲み忘れたら？

## 【食前・食後の薬】

- ・ 次の服用まで時間がある場合  
→ 気が付いたらすぐ飲みましょう
- ・ 次の服用まで時間がないとき  
→ 1回分飲むのをやめる  
2回分一度に飲まない

※糖尿病薬など例外もあるので注意！

**自分の体を守るのは自分**です。

お薬についての不安は、信頼できる薬剤師に相談を！



# お薬を飲むときの注意！

## 薬と食べ物の相互作用（食べ合わせ）

- 血液サラサラの薬（ワルファリン）

**納豆**を食べると効果が弱くなります。

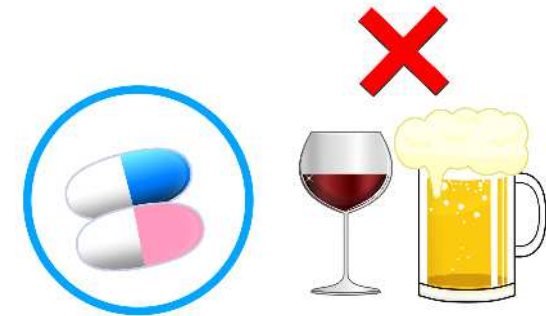
- 高血圧の薬（カルシウム拮抗薬）

**グレープフルーツジュース**を飲むと効果が強くなりすぎます。

- アルコールと薬

薬の吸収や代謝に大きな影響があります。

アルコールでの服用は**禁忌**です。



# その症状お薬が原因かも

次のようなお薬を飲んでいる人は注意が必要です。

- ✓ うつの薬、睡眠薬、イライラの薬
- ✓ 吐気止め
- ✓ 肩こりや腰痛緩和の薬
- ✓ てんかんの薬
- ✓ 咳止め

➡ よくむせる・飲み込みにくい

- ✓ うつの薬
- ✓ 頻尿・排尿改善の薬
- ✓ アレルギーの薬
- ✓ 気管支を広げる吸入薬
- ✓ 不安やイライラ感を抑える薬
- ✓ パーキンソン病の薬

➡ 唾液が出にくくなり口が乾く

- ✓ 高血圧の薬（カルシウム拮抗剤）

➡ 歯茎が腫れて入れ歯が  
合わなくなる



新しいお薬が出て、**異常**を感じたら薬剤師に相談を！

しっかり

食べる

安全に

食べる

そして、もっと**健康**に！

これから**もうひと花**  
咲かせましょう！！



「いつまでも楽しく食事ができるために」



今日から“**予防**”してみませんか？