

食支援つうしん

—新宿食支援研究会通信—

第14号 2016.2.1 発行

ちょうど2年前、“入院して手術する”という人生初の体験をしました。術後は定期的に体調を主治医に報告しなければならないということもあり、足の浮腫みや下痢、ちょっとした口の違和感など、今までにない程、身体のサインを敏感に感じ過ぎようになりました。



そんな折、あまり食欲はないけど、たまには豪勢にと、以前、何度か訪れた美味しい天ぷら屋へ久しぶりに行ってみました。いつもの定食が運ばれてきて、一口食べてみましたが、「ん!?美味しくない」と感じました。お店の味は変わっておらず、原因は自分の味覚に問題があることがわかりました。そう考えると、あまり食欲がなかったことにも納得でした。身体のサインには、気を付けていた割に案外気付かないものでした。

人は歳を重ねていくと、耳は遠くなり、目は見えなくなり、感覚は鈍くなっていきます。自覚しにくい変化を客観的に気付くには、ただ単にサービスを提供するだけでなく、想像力を持って些細な事柄にも気を留めることが重要だと再認識しました。誤嚥性肺炎で体調を崩すような大きな変化が起こる前に、言葉が聞き取りにくくなることや食事に時間がかかるようになることなど小さな変化があります。みなさんも高齢者の日頃の小さな変化に気を留めてみて下さい。

(歯科衛生士 本岡智子)

福祉用具専門相談員活用のススメ

第2回 食具の種類とポイント

食事がしづらいと、自ら進んで食事をしたくなくなってしまい、それが低栄養や脱水の原因になることが少なくありません。食具などで食事がしやすい環境を整える事は、食支援の上で大事なことです。

スプーンは、先の方が曲げられるものや、持ち手が太く握りやすいものなどがあります。これらは、自分で食べ物を口元に持っていく際の、手首の複雑な動作を補ってくれます。

箸は、金具でつながったものや、箸がトングのように、指でつまんだ形になって滑りにくいものなどがあります。



コップは、頭を傾けなくても飲めるような工夫がされています。頸椎損傷の方などに適切です。また、誤嚥のリスクも軽減できます。素材は様々で、プラスチックで軽いものや、外見が普通の湯飲みのものもあります。

お皿やお椀は底にすべり止めがついていて、片手で抑えることが不十分な方でも使いやすくしてあります。形状にも工夫があり、フチを高くして、スプーンやフォークで食べ物が採りやすくなります。柄のあるお皿などはオシャレですが、認知症の方に対しては、食べ物との見分けがつかずに混乱してしまうことがあるので、デザイン選びに注意が必要です。

(福祉用具専門相談員 山上 智史)

めちやめちや食べられる！！ ～楽しくなければ食事じゃない～

言語聴覚士 佐藤 亜沙美

「嚥下」とは、外部から水分や食べ物を口に取り込み咽頭と食道を経て胃に送り込む運動の一連の流れのことです。一般的に5つのステージに分けられ、①先行期（食べ物を認知、認識する）、②準備期（もぐもぐ咀嚼）、③口腔期（咀嚼したものを舌を使いのもとへ送る）、④咽頭期（ごっくと飲み込む）、⑤食道期（胃へ送る）となります。そして、そのいずれかに異常が起こることを「嚥下障害」と言います。言語聴覚士は、問題がこのいずれかにあるかによって訓練実施内容を変えます。例えば、よくデイサービスなどで実施しているお口の体操は、口腔期を意識したものであり、発声訓練は、準備期、口腔期、咽頭期に関わる運動になります。勉強会の場では紹介できませんでしたが、他にも様々な訓練があります。咀嚼訓練ではスルメを使用したり、アイスマッサージでは先行期、準備期、口腔期、咽頭期で活用できる方法などがあります。

さて、お口の体操の1つでもあります発声訓練の「ぱたから」についてお話します。何故「ぱたから」なのか、みなさんご存知ですか？実は、それぞれ発音部分が違うため、活性化させている器官が違います。具体的には「ぱ」は口唇をく

つつけ、破裂させて音をつくります。(口唇破裂音といいます)「た」は舌の先を前歯にくっつけ音を出す。「か」は舌の奥



の方を上あごにつけて音を出す。「ら」は舌の前の方を使いますが、裏側を上あごにつけて音を出す。というような感じです。ちなみに、私は、発声訓練の「ぱたから」に「ざ」を取り入れることが多いです。「ざ」は「ぱたから」よりも難易度が高く、舌の筋力低下により、最初にきれいに発音できなくなると言っても過言ではありません。「ざ」は舌の先を前歯の方向にもっていくのですが、決してくっつけてはいけません。舌と歯の隙間で作られる音なのです。「ぱたから」の他に「ざ」も是非取り入れてみてください。

最後に、一般的に嚥下食の段階として、現在よく使われているのは「ユニバーサルデザインフード」です。ドラックストアなどに売っている嚥下食に、区分などの表示がされています。ご家族にも説明しやすい内容なので、是非、覚えておくと便利だと思います。

区分	区分 1 容易にかめる	区分 2 歯ぐきでつぶせる	区分 3 舌でつぶせる	区分 4 かまなくてよい
かむ力の目安	かたいものや大きいものはやや食べづらい	かたいものや大きいものは食べづらい	細かくてやわらかければ食べられる	固形物は小さくても食べづらい
飲み込む力の目安	普通に飲み込める	ものによっては飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらい
かたさの目安	ごはん ごはん～やわらかごはん 	やわらかごはん～全がゆ 	全がゆ 	ペーストがゆ
	たまご 厚焼き卵 	だし巻き卵 	スクランブルエッグ 	やわらかい茶わん蒸し(具なし)

※食品のメニュー例で商品名ではありません。