



介護食のポイント

嚥下障害って？

むせたり、飲み込みにくくなり食べるのが困難になることです。嚥下障害を放っておくと食べる意欲をなくし、低栄養や脱水をおこします。また、誤嚥しやすくなります。

誤嚥って何？

食べた物が気管に入り込むことです。窒息や肺炎を招くことがあります。



ここがポイント！

飲み込みやすくするには

適度な水分を含ませる 適度に水分は必要。

ツルンとさせる ゼラチンなどで固めると、のどごしがよい。

油脂やつなぎでまとめる マヨネーズやドレッシングなど油性のソースで材料をまとめる。卵や小麦粉などのつなぎを加熱前のひき肉に混ぜてまとまりをよくする。

トロミをつけてばらけるのを防ぐ 食材にあん風のトロミをつけて、口の中でばらけるのを防ぐ。のどごしもよくなる。

さらさらした液体にはトロミをつける お茶などの液体にはトロミをつけて、むせを防ぐ（ヨーグルトをかき混ぜた固さが適していると言われています）。

トロミづけには市販のトロミ調整食品が便利です。食材にそのまま使えます。病院の売店やドラッグストアなどで売っています。

食事の時の注意事項

あごがあがらないよう姿勢を保つ。

足の底が物について安定するようにします。



横になったままのとき

座っているとき



スプーンの横幅は口の幅の半分ぐらいで浅めがよい。
のせる量はスプーンの2/3程度。



スプーンの大きさと量
スプーンは横幅が口の幅の半分ぐらいの大きさと浅めがよい。のせる量は、スプーンの3分の2程度を目安とする。

むせた時は前かがみでせきをする。

のどに詰まったときは迷わず救急車を呼ぶ！（指示にしたがって応急処置をする）