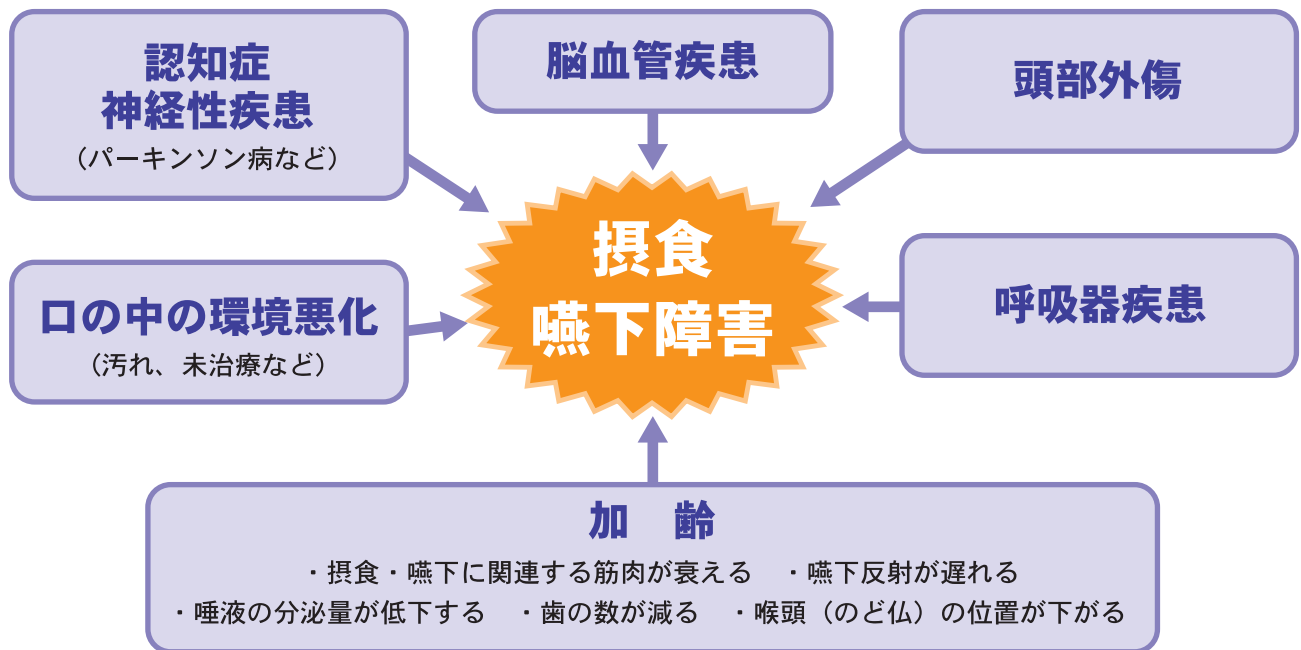


摂食・嚥下障害の原因

* 脳の障害の他、歯の問題、加齢による衰えなど複数の問題が絡み合う場合が多くみられます。



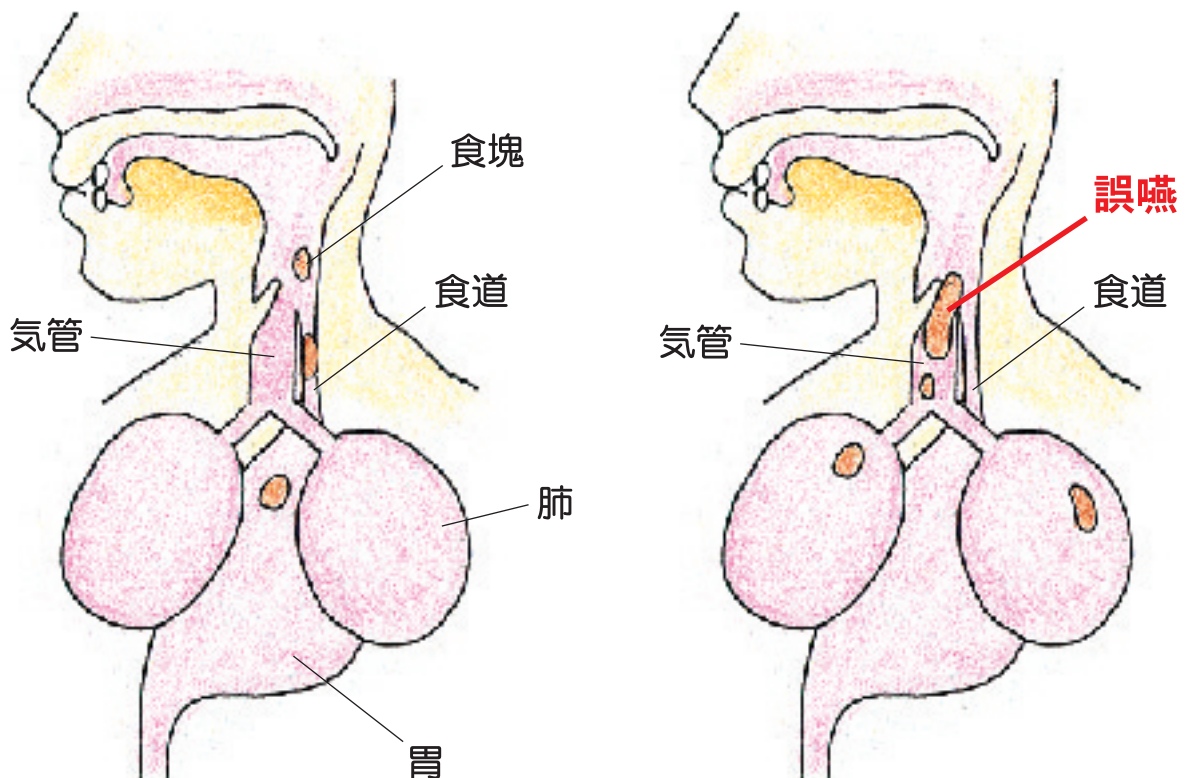
誤嚥性肺炎とは

食べ物や口の中の細菌が、誤って気管に入ることを「誤嚥」といいます。そして、それが気管から肺へ入り、細菌の繁殖が原因で起きる肺炎のことを「誤嚥性肺炎」といいます。

誤嚥の状態

○ 正常に嚥下している状態

× 誤嚥したときの状態



高齢者の方が食べにくいってどんな感じ？

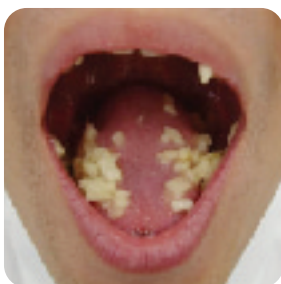
食べにくい食材、食べにくい形態、食べにくい姿勢・・・？
高齢者が感じる食べにくさ、介護される側の気持ちを体験してみましょう。

口の中でばらけるもの ～きざみ食は食べやすいか？

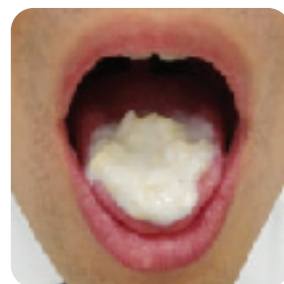
- ・リンゴを細かく刻んだものと、薄切りを食べ比べてみる。
→みじん切りは口の中でバラバラになり、まとめるべく何度もスプーンで運ぶため、労力を必要とします。
飲み込む力が低下している方は、誤嚥する危険性があるので安易に刻むのは注意が必要です。



細かく刻んだ状態でも、ヨーグルトなどで和えると、まとまりが良くなり食べやすくなります。



実際に体験してみたのコメント
薄切りに比べて、きざみ食は口の中全体にばらけてしまい噛みにくかったです。噛めずに残った粒々が口の中に残ってしまい、飲み込むのが難しかったです。



渴いた口で食べる体験

- ・まず、1分間口呼吸をし、口の中の唾液をティッシュで拭き取ります。口の中を乾燥状態にし、水気の少ない食べ物を食べてみる。（クッキー、最中、焼き芋、粉ふき芋など）
→唾液の少ない渴いた口では、中々食べ物がまとまらず、飲み込みにくいです。
- ・高齢者は加齢や服薬の影響で唾液の分泌が減少していることが多いので、食前にお口の体操や唾液腺マッサージをして唾液の分泌を促したり、水分で口を潤わせると良いでしょう。



トーストしたパン

パサパサして口の中に散らばる。



もそもそした食べ物（焼き芋、かぼちゃ類）

口の中でまとまりにくく、上顎にもくっついてしまう。

