

かたふち

村の給食便り 秋号



平成26年10月

いよいよ下半期のスタート。長崎の秋の風物詩である「おくんち」も始まりました。秋といえば、やはり「食欲の秋」。しかし、高齢者にとって、本人に合った食事内容でなければ、楽しいはずの食事が危険なものになることもあります。今回は高齢者にとって食べやすい食事についてご紹介したいと思います

高齢者は肺炎になりやすい!!

高齢者は肺炎になりやすい。ということを知ったことはありますか？肺炎とは、肺が炎症を起こしているということ。その理由の一つに本人にあった食事が提供されていないということがあります。口の中にある雑菌が食べ物といっしょに、胃ではなく肺にはいることで炎症を起こします。食事中にむせたり、食後声が変わっていたら、きちんと飲み込めていない可能性もあります。



— 食べるということを分けて考えよう —

- 第1段階 食べ物を認識し、形やかたさ、温度を無意識のうちに判断する
- 第2段階 食べ物を口に取り込み、咀嚼（そしゃく）しながら唾液とまぜて食べ物をまとめる
- 第3段階 舌を動かし、まとめた食べ物を咽頭（いんとう）に移動させる
- 第4段階 咽頭（いんとう）に送り込んだ食べ物をごっくんと飲み込み食道へ移動させる
- 第5段階 食道のぜん動によって、胃の中に食べ物を送り込む

このような一連の動きを、普通は意識しなくても1秒以内で行っています。高齢者のなかには、これらいずれかの段階又は複数の段階で何らかの問題が発生していることがあります。それに気づかずご本人にあっていない食事を召しあがることによって、胃ではなく肺に入る誤嚥（ごえん）が起こりえます。

— 誤嚥を予防するために、家庭でちょっとひと工夫してみましょう —

●本人にとって食べやすいかたさの物を提供しましょう

個人差はありますが、自分の歯がある方、義歯の方（それが合ってるかどうか）、歯ぐきで食事をする方、それぞれにとって食べやすい硬さのものを選びましょう。硬いからといって刻んだものを差し上げるのは逆効果です。口の中でまとまりにくく、逆に誤嚥のリスクが高くなるので注意が必要です

●適度に水分があり、口の中でまとまりやすい物を取り入れてみましょう

きちんと飲み込める為には、唾液とまぜながら食べ物の塊を作れなくてははいけません。野菜でもマヨネーズで和えたり、白和えにすると食べやすくなったりします。

食パンとフレンチトーストではフレンチトーストの方が普通の食事が食べにくい方にとっては食べやすいものになります。



●水分には、ほどよいトロミをつけてみる

お茶や吸い物などの液体がむせやすくなった方は、「ごっくん」のタイミングより、液体が気道（肺につながる道）に流れ込むスピードが速い為、誤嚥を起こしていると考えられます。適度にとろみをつけることでむせにくく、安全に飲めますので、市販のトロミ剤などを利用するとよいでしょう。

実習生受け入れのご報告

26年度も「長崎県立大学」と「活水女子大学」から管理栄養士になるための給食管理臨地実習の受け入れを行いました。将来管理栄養士を目指す学生にとって、初めてとなる校外実習。5日間の実習を通してたくさんのご経験をしていただきました。自分たちが勉強してきたこと、イメージしていたことと、実際の差などの気づきがおおいにあったようでした。



学生の出身地である大分の「やせうま」にチャレンジ。小麦粉で作る生地は触ると気持ちがいいですね。生地の扱いには皆さん慣れた様子でした



どら焼きははちみつ入りの、超しっとり生地。大好きなあんこをたっぷりとはさんでおいしそうに出来上がりました



ホットケーキはマヨネーズを隠し味にいれ、しっとり感をアップさせました。粉砂糖やフルーツでおしゃれに盛り付けましたよ



梅ヶ枝餅も手作りしました。焼く前から待ち切れず、食べるマネをする方も・・・(笑) どのグループも上手にできて満足です。



特別養護老人ホーム かたふち村
管理栄養士 山田 由貴