

りはっぴねす

ワンポイントアドバイス! 安全に食べるために

嚥下障害とは

食べ物を口に入れてゴックンと飲み込む一連の流れの中で、どこかに不具合が生じ、スムーズに飲み込みができなくなることです。

ムセないために



食べ物がうまく送り込めず気管に入ってしまうないように、食事形態に注意しましょう。

嚥下障害は脳血管障害などが原因で発症する以外に、加齢によっても嚥下機能は低下することがあります。そのため、誰にでも起こりうる症状です。嚥下障害になると、どのような食品が「飲み込みにくい・むせやすい」のか、ご紹介します。

飲み込みにくい食品・むせやすい食品は

参考：Dr・歯科医師・Ns・ST・PT・OT・PHN・管理栄養士みんなが考えた高齢者の楽しい摂食・嚥下リハビリ&レク

液体や水分



水・お茶・ジュース・味噌汁 など

すっぱい



酢の物・柑橘類 など

パサつく



ゆで卵・ふかし芋・パン・せんべい など

かんだ後バラバラになる

かまぼこ・ピラフ・ピーナッツ など



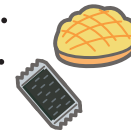
のどにはりつく

もち・バターロール など



上あごの奥にはりつく

メロンパン・焼きのり・わかめ など



水分だけ先にのどに入る



がんもどきの煮物・スイカ・みかん・具入り味噌汁 など

「集中し、ゆっくりかんで、食べる」と、不意にむせて苦しむという事態が避けやすくなります。



言語聴覚士

※ 詳しいことは、言語聴覚士にお尋ねください。