

第46回 口腔機能って何だろう？

＝「認知症の方」の食事「困りごと」と対処法について＝

(その21)

北九州在宅医療・介護塾
塾長 久保 哲郎

今回も引き続いて、「嚥下が悪くなり、むせることが多くなったので防ぐにはどうしたら良いか？」という質問に対して、その対応策についてご紹介します。

- 先月は、食事の際の姿勢について紹介しましたが、姿勢の他に、嚥下を楽にするために、食事前に舌を動かす体操や、首を回転したり前後に動かす体操や、大きな声を出して歌を歌ったり発声訓練をすることで嚥下反射を改善する方法があります。
- また、飲食物が食道に向かって流れるスピードに対して喉頭蓋（気管を閉じるふた）を閉じるタイミングが遅れることで、飲食物の一部が気管に流れこむことが原因と考えられていますので、トロミやゼリーを使用して流れるスピードを遅くする「嚥下

食」が用いられることもあります。嚥下食とは「飲食物の形態を変えて食べやすく、飲み込みやすく工夫したものです。

“むせる”場合には、一口量を少なめにして、軟らかく煮たり、押しつぶす他に、脇役としてトロミやゼリーを加えたりします。トロミやゼリーは市販されていますが、濃度調整など詳しい内容については、訪問看護師さん、管理栄養士さんや薬剤師さんに相談されてみてはどうでしょうか。

- そして、調理の形態以外に散歩や軽い運動などを日課にすることで意識の覚醒を図ったり、食欲を高めるための工夫も必要です。

嚥下食とは

■均一な物性：「嚥下訓練食」
L0：段階1＝開始食
L1：段階2＝嚥下食Ⅰ
L2：段階3＝嚥下食Ⅱ

■不均一な物性
L3：段階4＝嚥下食Ⅲ（嚥下食）
L4：段階5＝介護食（移行食）
L5：普通食

嚥下食は、摂食・嚥下障害者を対象とする、物性や食形態を重視した食事の総称で、摂食・嚥下機能の評価レベルに対応する嚥下訓練食、嚥下食、介護食の3つで構成されています。これらを段階的に使用することで、機能回復のためのリハビリテーションが可能になります。