

ゆんたく(言語室だよ) 2022年 2号

発行 太田川病院 ST 室



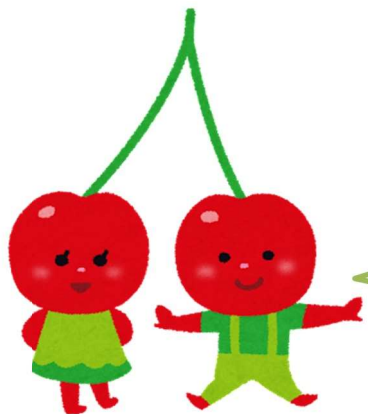
今回のテーマ: **安全な食べ方**とは？

食べる喜びは、自律神経を介して**免疫力**や**代謝機能**により影響を与えます。
栄養補給をするだけでなく、嗜好や食事の雰囲気によっても食欲と味覚が満たされ、
生命力を高めることにつながります。

食事に時間がかかる場合は姿勢や食器、食形態などを変えてみるのもいいかもしれません。
食後はすぐに横になるのではなく、**1~2時間**は腹部を圧迫しないように、
リラックスした半起座位を取るようにすると「**誤嚥性肺炎の発生数を減らす**ことが出来た」
との報告もあります。

食事中の観察ポイント

- ごっくんと飲み込めているか
⇒ 口の中に残っていませんか？
- 声が変わっていないか
⇒ ゴロゴロとした声に変っていませんか？
- むせていないか
⇒ 食事中に話しかけると、返事をしようと思って誤嚥する危険性があります。
- 疲れていないか
⇒ 疲れてくると飲み込みまでの時間が長くなります。
一度休憩を入れましょう。



1つでもチェックがあればかかりつけ医にご相談下さい！

引用文献

「ステップ方式で学ぶ 摂食・嚥下
リハビリテーション」
矢守麻奈 監修