



RAKUWA
lecture of health

第149回 らくわ健康教室

2013年6月7日

介護版



高齢者の食生活

～ 最期のときにあなたは何が食べたいですか ～

洛和ヴィラ桃山 係長 管理栄養士 いわき ちか 岩城 千歌



子どもたちのために、未来へ…

洛和会ヘルスケアシステム®

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院
洛和会音羽記念病院 洛和会みささぎ病院

高齢者の食生活 ～ 最期のときにあなたは何が食べたいですか ～

はじめに



勤務先の洛和ヴィラ桃山(特別養護老人ホーム)で、「最期のときに何が食べたいですか」と皆さまに伺うと、いろいろな声が上がります。一番人気はおすし、次が和菓子(おまんじゅうなど)ですが、なかには「母親の炊いてくれた大根」などの答えもあります。

本日は、高齢者の方一人ひとりの願いをかなえるためにも、高齢者の食生活で気を付けたいことや、身体の特徴などをお話したうえで、嚥下^{えんげ}体操についてご説明します。

食べるということ

栄養をつける

食事は栄養を体内に取り入れ、生命を維持すること

満足する

味を楽しみ、人との交流を楽しむなど、生活の質を上げる・保つこと

いずれも、人間らしく生きていくためには、大切なことです。



6大栄養素と高齢者

炭水化物

エネルギーのもととなる栄養素です。ご飯や麺類などに含まれます。

たんぱく質

血液や筋肉、胃腸などの臓器や皮膚など体の大事な部分をつくります。肉や魚、卵などに含まれます。

脂質

高エネルギーで、神経組織やホルモン、免疫たんぱく質の構成部分です。取りすぎると生活習慣病の引き金となるので注意が必要です。バターやベーコンなどに含まれます。

ミネラル

体の機能を維持、調整するのに欠かせない成分です。カルシウム、鉄、カリウム、亜鉛などの種類があります。牛乳やほうれん草、小魚、貝類などに含まれます。

ビタミン

体の調子を整えてほかの栄養素の働きを助けます。不足してしまうと欠乏症が起こるため、食事で取る必要があります。野菜、果物などに含まれます。

食物繊維

水分を含むと膨らんで腸内容物の体積を増加させ、腸粘膜を刺激し、便秘を促進します。レンコン、ゴボウ、キノコ、大豆、海藻類などに含まれます。

水

体のおよそ半分は水分で占められています。不足すると脱水症状が起こります。

高齢者に不足しがちな栄養素

たんぱく質の不足

➡ 筋肉が衰えるなど、体全体の機能が低下します。体力や思考能力が低下します。

カルシウムの不足

➡ 骨と歯が弱くなります。神経質になったり、イライラしたりします。

鉄の不足

➡ 貧血になります。疲れやすく、忘れっぽく、根気がなくなります。

亜鉛の不足

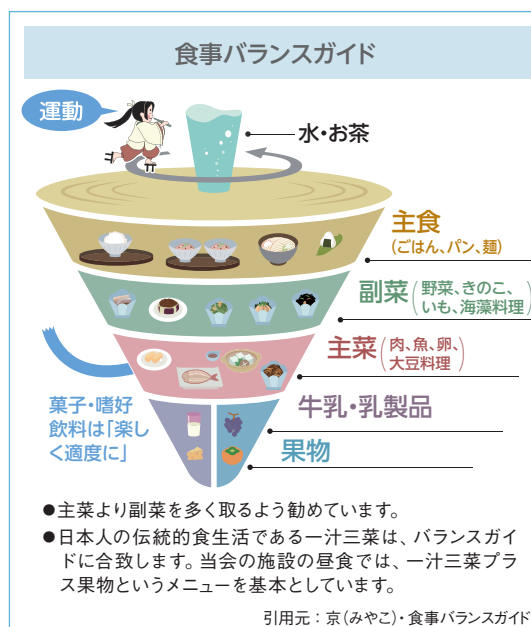
➡ 味覚障害が起きます。

食物繊維の不足

➡ 便秘になりやすくなります。

どのくらい食べた方がいいの？

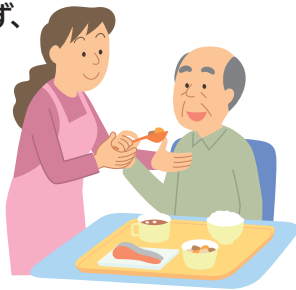
厚生労働省がバランスの取れた食事をこのような図で表しています。





高齢者の食事で気を付けたいこと

- 1日3食欠かさず食べましょう。
- 肉や魚、牛乳、卵、大豆製品をまんべんなく取りましょう。
- 野菜類はいろいろな種類をたっぷりと食べましょう。
- 穀物や油脂も欠かさず、適量を取りましょう。
- 塩分は控えめにしましょう。
(香辛料やだし汁で味付けする)
- 楽しく食べましょう。



高齢者の身体の特徴 ～食べる機能について～

- 味覚が低下する → 味の濃いものを好む
- かむ力が衰える → 偏食になる、栄養バランスが偏る
- 唾液の分泌量が減少する → 胃に負担がかかる、食欲が低下する
- 飲み込む力が弱くなる → むせる、つかえる
- 消化液の分泌が減少し胃腸の働きが低下する → 消化不良・下痢・嘔吐おうとが起こりやすくなる、胃に負担がかかる、食欲が低下する
- のどの渇きを感じにくくなる → 脱水になりやすくなる

嚥下と誤嚥性肺炎

嚥下とは、そしゃくした飲食物を口から喉を通じて胃へ送り込む一連の動作のことをいいます。

誤嚥性肺炎とは、飲食物を、食道ではなく、誤って気道に飲み込み、肺に入った結果起こる炎症です。

自分は本当に衰えているの？

～ご自身のそしゃく能力をチェックしましょう～

- ① どんなものでも、かんで食べられる
- ② かみづらいものはあるが、たいていのものは食べられる
- ③ あまりかめないで、食べ物が限られる
- ④ ほとんどかめない

このうち、③または④の方は要注意。そしゃく機能の低下が生じている可能性があります。①または②の方も、知らず知らずのうちに軟らかいものを選んで食べていませんか？

かむ力が衰えると、摂食障害が起こる→軟らかいものばかり食べるようになる→そしゃく機能が低下する→かむ力がさらに衰える…という悪循環に陥ります。

嚥下機能をチェックしましょう。



① ごっくんテスト

30秒で唾をできるだけ多く飲み込んでください。何回飲み込みましたか？

→3回以上は○。

→2回以下は、嚥下機能が低下している可能性があります。



② 摂食・嚥下機能チェック

- ☐ 食事中にむせることがある
- ☐ 唾液が口の中にたまる
- ☐ 飲み込むのに苦労することがある
- ☐ 舌に白いコケのようなものがついている
- ☐ 声が変わった（ガラガラ声や鼻に抜ける声）
- ☐ よく咳をする
- ☐ 食べる量が減った
- ☐ 体重が減った（この1カ月で5%以上、半年で10%以上）

このような症状が1つでもあったら
主治医や専門家に相談してください。

嚥下体操をしましょう

1

息をゆっくり鼻から吸って、口から吐きます。3回行います。



2

ゆっくり後ろを振り返ります。首を左右に倒します。2回ずつ行います。



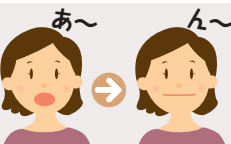
ゆっくり後ろを振り返る



ゆっくり首を左右に倒す

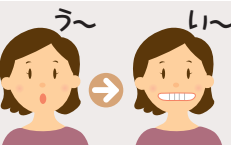
3

大きな口を開けて「あー」と言ってから、奥歯をかねで「んー」と言います。3回行います。



4

口の周りの筋肉を前後左右に動かして「うー」「いー」と言います。3回ずつ行います。



5

舌を前後左右に動かします。3回ずつ行います。



口を大きく開く



舌を出す



上唇をなめる



口の両端をなめる

6

ほっぺたを思い切り膨らませてから、「ふー」と吐きます。3回行います。



7

咳払いをします。

8

大きな声で「パタカラ」と言います。3回行います。



9

息をゆっくり鼻から吸って口から吐きます。3回行います。



この嚥下体操を1日1回、食事の前に行うことで、嚥下機能の低下を防ぎます。

それでも食べるのが難しくなったら

調理法の工夫

①食べ物を軟らかくして、そしゃくしやすくします

- 隠し包丁を入れたり、たたいたりする
- ナスやトマトの皮はあらかじめむいておく
- 煮込む時間を長くして、軟らかく仕上げる



②飲み込みやすくします

- とろみをつける（片栗粉、コーンスターチ、小麦粉などで）
- とろみのあるものをかける（マヨネーズ、ルウ、あん、ヨーグルト、ジャムなど）

注意が必要な食べ物

- 水分状のもの
- 粘りの強いもの（餅、団子など）
- パサパサしたもの（ゆで卵など）
- バラバラになってまとまりにくいもの
- 粉（きな粉、粉砂糖など）
- 酸味のあるもの
- スポンジ状のもの（カステラなど）

最期のときにあなたは何が食べたいですか？



施設の場合は、ご本人やご家族と相談のうえで、好きなものを食べていただく工夫をします。それでも、嚥下機能が衰えている方は、思い通りに食べられません。最期に思い残すことがないためにも、そしゃく機能と嚥下能力を保っておくことはとても大切です。

