

# 嚥下体操

安全に食事をするためには、全身の筋肉が必要です。  
なかなか筋トレができない口や舌を中心に動かしてみましょう。

## ① 姿勢



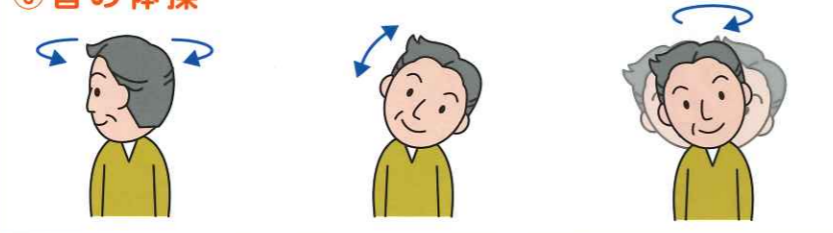
リラックスして腰掛けした姿勢をとります。

## ② 深呼吸



お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。

## ③ 首の体操



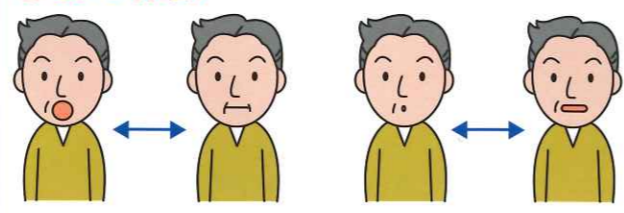
ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。  
耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。  
首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。

## ④ 肩の体操



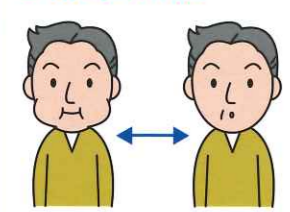
両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとさげる。  
肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。  
肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。

## ⑤ 口の体操



口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。  
口をすぼめたり、横に引いたりする。

## ⑥ 頬の体操



頬をふくらませたり、すぼめたりする。

## ⑦ 舌の体操



舌をペーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。  
口の両端をなめる。  
鼻の下、顎の先をさわるようにする。

## ⑧ 発音の練習



「パ・ピ・プ・ペ・ポ」「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり、繰り返す。

## ⑨ 咳払い



お腹を押さえてエヘンと咳払いをする。

- ① 姿勢 …まずは姿勢を整えて座り、全身の筋肉バランスを整えます。
- ② 深呼吸 …鼻から吸って、口から吐きます。長く息を吐くようにしましょう。嚥下体操を始める前に、気持ちや緊張した筋肉をリラックスさせます。
- ③ 首の体操 …嚥下に関係する筋肉は首に多く集中しています。筋肉をゆっくり動かして筋肉をほぐすことで、食べる準備を始めます。
- ④ 肩の体操 …息を吸いながら肩を引き上げて、スッと力を抜くように息を吐きながら肩を下げます。
- ⑤ 口の体操 …口の周りの筋肉をほぐし、動かすためのトレーニングです。大げさに口を動かしましょう。
- ⑥ 頬の体操 …口の中に空気をため、頬を内側から膨らませる筋肉のトレーニングです。しっかり噛むために、また、食べこぼし防止や、鼻へ食べ物流れ込むのを防ぎます。
- ⑦ 舌の体操 …食べることで、そして発音をするために欠かせない舌。咀嚼時、嚥下時の舌の動きを保つことができます。
- ⑧ 発音練習 …「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、唇や舌を動かします。唇、舌の動きを目的別にトレーニングします。
- ⑨ 咳払い …誤嚥した際に、むせるためのトレーニングです。やりすぎてしまうと喉を傷めることもあるので2～3回程度でかまいません。

おいしく・安全に食べられる体を作ろう!

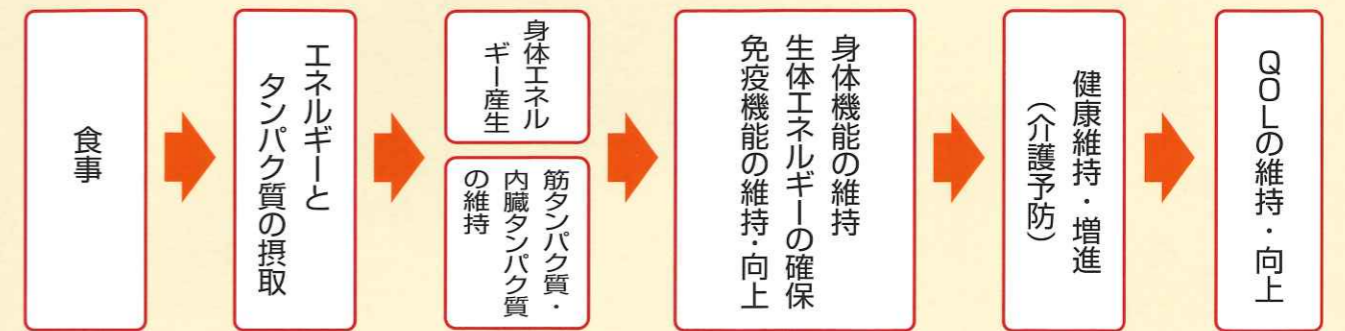
石川県栄養士会

# 低栄養防止のすすめ

食事は生命を保ち、生活を豊かにするために必要なものです。  
いつまでもおいしく食べて、元気であるために食事の内容・分量を意識し、自分の体を整えましょう。



## 食事の重要性【低栄養状態の予防とQOLの維持・向上】



## 加齢に伴い、体の状態は変わります

- ① 筋力が落ち、基礎代謝量が落ちるため、食欲が低下します。
- ② 歯が抜け、口の動きが悪くなると噛む力や飲み込む力が落ち、食べにくくなります。
- ③ 唾液の分泌量が減るため、口の中が乾燥しやすくなります。
- ④ 腸の動きが悪くなるので、便秘になることが多くなります。
- ⑤ 味覚機能が低くなるため、味がわかりにくくなります。
- ⑥ 胸焼けしやすく、あっさりしたものを好むなど嗜好が変わります。

## 環境や心理面も栄養摂取に関わります

- ① 一人暮らしは食事を作るのも面倒だし、一人で食べてもおいしくない。
- ② 老夫婦だけの暮らしは刺激や変化が少なく、マンネリ。
- ③ 自分でできることが減って、介助が必要になる。
- ④ 買い物行くことも、料理することも難しい。

## 低栄養時の食事のポイント

- ① バランスの良い食事をしましょう。
- ② 1日3食にこだわらず、食べる回数を増やしましょう。
- ③ 脱水状態になりやすいので、水分不足に注意しましょう。
- ④ 症状にあわせた食べやすい形態を選びましょう。
- ⑤ 消化が良く、胃腸への負担が少ない食品を選びましょう。

## 間食のすすめ

1日3回の食事が必要な栄養量を摂ることは難しくなります。食べられそうな時に食べたいものを食べることも、低栄養の防止になります。  
バナナやミカンなどの果物  
のどごしの良いゼリーや飲み物、乳製品

## 低栄養の早期発見! 見た目の変化に注意しましょう

- やせてくる(体重の減少)
- 皮膚の炎症をおこしやすい
- かせなどの感染症にかかりやすい(免疫力の低下)
- 歩行が遅くなる、歩けない、よろけやすい
- 疲れやすい、元気がない、ボーッとしている
- 口の中や舌、唇が湿っている
- お茶碗やコップなど落としやすい(握力の低下)



# 食事のバランスと量の目安を知るためのランチョンマットです。

あなたのいつもの食事はこのランチョンマットに比べて多いですか？ 少ないですか？  
主食・主菜・副菜を組み合わせることで食事をしましょう。

1食に1杯のお茶  
などの水分は必要



## 副菜 野菜料理のおかず

副菜：1食に1～2品  
役割：主食・主菜に不足する栄養素を補給し、  
バランスを整えるおかず  
主材料：野菜・海藻・きのこ類  
1食につき100～150g程度  
生野菜なら両手、ゆで野菜なら片手に  
乗る量が目安  
栄養素：ビタミン・ミネラル・食物繊維



## 主菜 肉・魚・卵・豆腐など

主菜：1食に1品程度  
役割：主役のおかず  
1食につき50～80g程度  
手のひらサイズが1食の目安  
栄養素：たんぱく質・脂質



## 主食

ご飯・パン・麺・いもなど

主食：1食に1品  
役割：主なエネルギー源  
栄養素：糖質



## 副菜

野菜料理・果物



1日1回は  
果物に換えて  
みましょう

## 副菜

汁もの・牛乳など



1日1回は牛乳やヨーグルトに  
換えてみましょう

