嚥下調整食を召し上がっている患者様へ

摂食・嚥下とは?

食べ物を見てから、口に取り込み、よく噛んで飲み込むまでの一連の動作を 「摂食・嚥下」といいます。この働きに障害がおき、食事が飲み込みにくくなることを 「摂食・嚥下障害」といい、これにより誤嚥や窒息などのリスクが高まります。

嚥下障害が及ぼす影響

●必要な栄養素や水分が確保できない →

●食べ物や飲料が気管に入る → → →

低栄養 脱 水 誤嚥性肺炎 窒 息

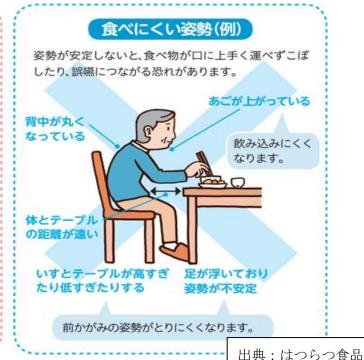


誤嚥を防ぐために食べやすい食事(嚥下調整食)と 食べる環境を整えることが大切です!!

食べる環境を整えて誤嚥や肺炎を予防!!

●安全に食事をするためには、調理形態を工夫するとともに姿勢にも配慮する必要があります。 また、食事時はしっかり覚醒しているが確認し、意識がぼんやりしている時は無理に食事を勧めないよう注意しましょう。





●口の中に食べかすが残ると誤嚥する危険性が高くなります。 また、 汚れた 唾液が気管に流れ込むと肺炎の原因となります。 そのため口の中をきれいに保つ よう心がけましょう。



誤嚥を予防する食事の工夫

好ましい食品

- ●ゼリー状(ゼリー・にこごりなど)
- ●プリン状 (プリン・豆腐・ムースなど)
- ●マッシュ状(芋・かぼちゃ・根菜類など)
- ●とろろ状(とろろ芋・生卵など)
- ▶かゆ状(全粥・パン粥・くず湯など)

好ましくない食品

- ●むせやすい水、お茶、汁物、ジュース
- ●ばらけやすい クッキー、葉野菜、炒り豆腐
- ●**はりつきやすい** もち、のり、わかめ
- ●ぱさつきやすいパン、焼き魚、脂肪の少ない肉

調理・食べ方の工夫

- ●ゼラチンなどのゲル化剤(ゼリーにする素)で、ゼリー状にする。 ※ゲル化剤はカタログで御紹介いたします。
- ●液体にはトロミをつける。

トロミ調整食品を加えて、液体にはトロミをつけることで 誤嚥の予防になります。しかし、トロミをつけすぎると逆に 飲み込みにくくなるため、注意が必要です。



●必要なエネルギーを確保するために、油脂類や栄養補助食品を効率的に使う。

油で炒める、マヨネーズやドレッシングをかけるなど 油脂類を利用し、エネルギー確保をしましょう。魚や肉 など水分が少なく、ぱさつきやすいものは野菜や油脂を 加えることでなめらかで軟らかいゼリーになります。

また、栄養補助食品を活用し、不足しがちなエネルギーや たんぱく質、微量元素などの栄養素を補うのも良いでしょう。



ブロッコリーのサラダ

※栄養補助食品はカタログで御紹介いたします。

●一□量と喫食時間に注意する。

一度にたくさんロの中に入れると、誤嚥や窒息の リスクが高まります。小さめの浅いスプーンを使用し スライス状に切って食べるようにしましょう。

また、喫食時間が長くなると、食べ疲れから誤嚥の リスクも高まるため、1回の食事時間は30~40分を 目安にしましょう。 少量ずつスライス状にする と、飲み込みやすい♪



あなたの食事を紹介します

様に必要なエネルギー量は

Kcalです。

①主食

- □ 提供していません
- 口トロミミキサー粥



□ 3 分粥 • 5 分粥 • 全粥





□ 軟飯



□ ミキサー粥ゼリー □ 水切り粥(固めの粥)



□並飯



2副食(おかず)

ロ 嚥下訓練用のゼリー





□ 細かいきざみ食





□トロミミキサー食





□ 1 □大のきざみ食





□ ゼリー食(つぶし食)





□ 軟菜食





③液体(汁物や飲み物)

A:水分 ロ ゼリー状

□ トロミ付き

ロトロミ無し

水分補給ゼリー お茶ゼリー





%

B:汁物 □ 提供していません

□ トロミ付き

口トロミ無し

液体につけるトロミ濃度

※個人によって適したトロミ濃度は異なりますので、管理栄

養士や言語聴覚士からのアドバイスを参考にしましょう。

備考