

いつまでも、食べ続けるために

～ “口から食べ続けること” を支援します～

高齢になって筋力や活力が衰えることは「老化現象」だから仕方ないと思いませんか。このような健康と病気・要介護の中間的な状態を「虚弱」といいますが、バランスの良い食事や定期的な運動によって「虚弱」状態になることを防いだり遅らせたりできます。

いつまでも、食べ続けることは、生涯現役への第一歩です。

早めに気づき、
対応することがとても大切です。

まずは、あなた自身やご家族、
まわりの方の状態を
チェックしてみましょう！



- | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| ① 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ② 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5以下である | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ③ 半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ④ お茶や汁物などでむせることがありますか | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑤ 口の渇きが気になりますか | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |

1つでも「はい」の回答がある場合は、「食べる機能」が低下している可能性があります。

- ①②の項目に「はい」の回答がある場合は、栄養が不足している可能性があります。
- ③～⑤の項目に「はい」の回答がある場合は、食べたり飲み込んだりする機能が衰えている可能性があります。



もぐもぐごっくんチェック

食べ続けるには、食物をしっかり噛みくだき、味や食感を楽しむことが大切です。
あなたの「噛む機能」をチェックしてみましょう。

	食品	○△×		食品	○△×
①	とうふ		⑪	ピーナッツ	
②	卵焼き		⑫	たくあん	
③	煮たジャガイモ		⑬	酢だこ	
④	煮たニンジン		⑭	堅いビスケット	
⑤	もやし		⑮	クラゲの酢の物	
⑥	かまぼこ		⑯	堅いせんべい	
⑦	ポテトチップ		⑰	するめ	
⑧	ゴボウ		⑱	貝柱の干物	
⑨	あられ		⑲	ガム	
⑩	焼肉		⑳	リンゴ丸かじり	

左表の20種類の食品について、

○：ふつうに食べられる

△：食べにくい
食べなくなった

×：食べられない

をつけて下さい。

噛む機能

(○の数)

(△の数)

$$\left(\square \times 5 \right) + \left(\square \times 2 \right) = \square \text{点}$$

60点以下の方は、噛む機能の低下が疑われます。

噛む機能に必要な歯や歯ぐき、舌や口のまわりの筋力の状態を確認してみましょう。

歯・歯ぐき・入れ歯



食物を食べるときは、上の歯と下の歯で食物を噛み切ったり、砕いたりします。歯とその土台となる歯ぐき、入れ歯の状態をチェックしてみましょう。該当する項目がある場合は、早めに歯科受診をしましょう。

<歯>



- 痛みがある。
- 詰め物が外れたり、欠けたりしている。
- グラグラしている歯がある。

<歯ぐき>



- 腫れて痛みがある。
- 歯磨きをした時などに血が出る。
- 噛んだとき痛みがある。

<入れ歯>



- 入れ歯が当たって痛みがある。
- 入れ歯を入れても噛みにくい。

舌や口の周りの筋力

あご

食べ物を噛んだり、飲み込んだりするときには、必ず口を閉じて、舌と顎を動かします。このように食事のときには、口の周りの筋肉や舌の微妙な動きが必要となります。あなたの食べる筋力をチェックしましょう。

該当する項目がある場合は、飲み込む力が低下している疑いがあります。かかりつけ医に相談するとともに次ページからの食事の姿勢や工夫を参考にしましょう。

- さ行・た行の滑舌が悪くなる
(「さくら」が「たきた」に聞こえるなど)
- 奥歯でグッと強く噛めない
(今まで噛めていた食物が噛めなくなった)

- 舌やほっぺた(頬)をよく噛む
- 二重あごのようなたるみができる
- 口臭が気になる



食べ続けるための生活のポイント

食事の姿勢・環境

食事の姿勢が安定すると食物を噛んだり飲み込みやすくなります。

【姿勢のポイント】

- ①あごは引く
- ②背筋は伸ばす
- ③足の裏を床に付ける
- ④テーブルの高さは肘が90度でつくくらい
- ⑤椅子の高さは膝が90度に曲がるくらい



【環境のポイント】

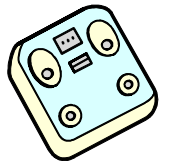
- ①食べこぼしが気になる時は、太柄のスプーンやすくいやすい皿などを使う。
- ②飲み込みがしにくい場合は、静かな集中できる雰囲気をつくりあまり話しかけない。

健康管理

水分摂取を控えて脱水になると食欲が低下し栄養状態が悪化することがあります。

【健康管理のポイント】

定期的に体重をはかりましょう。6か月間に2～3kg以上の減少があった時は、かかりつけ医に相談してください。



お薬

お薬の影響で「食べたい」気力や、飲み込む力、食べ物に対する味覚が低下することがあります。

【服薬時の体調管理のポイント】

- 食べ始めるまでに時間がかかる。
- 食べ終わるまでに時間がかかる。
- 食欲がわからない。（食事を前にしても食べたいと思わない）
- 食べても美味しくない。（味が良くわからない。苦いなど）
- いつまでも食べ物が口の中に残っている。
- 特に意識して食事量を制限していないのに体重が減っていく。（増えていく）
- 食べ物を見ると吐き気がして食べられない。
- 重度の便秘で食欲がわからない。

該当する項目がある時は、かかりつけ医、または、薬剤師に相談してください。

また、お薬が飲みにくい場合には、砕いたり、溶かしたりする前に必ず薬剤師に相談してください。



食べ続けるための生活のポイント

食事の基本

食事は、主食、主菜、副菜を揃えて、3食バランス良く食べることが必要です。

〈主食〉

ご飯、パン、麺など炭水化物を多く含み、大切なエネルギー源となる。

〈主菜〉

肉、魚、卵、大豆製品などたんぱく質を多く含み、筋肉や体をつくる材料となる。

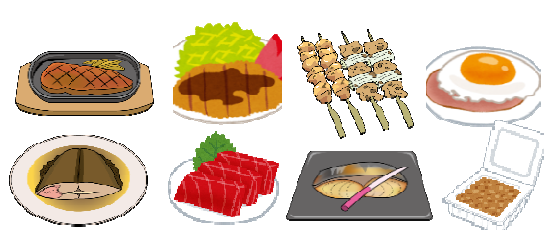
〈副菜〉

野菜、きのこ類、海藻類などビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整える。

↓
ご飯なら1日3杯



↓
1日に3皿



↓
1日に5皿



*水分（水・お茶など）は1日コップ5～7杯飲むようにしましょう。

筋力アップには

筋肉はそのほとんどがたんぱく質でできています。食事から摂取したたんぱく質は合成と分解をたえず繰り返しています。食事からたんぱく質を十分に摂取していれば合成が行われ、不足すればたんぱく質の分解が促進し筋肉量が減少します。

エネルギー不足になるとたんぱく質が筋肉に使われません。エネルギーはしっかり摂りましょう

たんぱく質を多く含む食材



たんぱく質の吸収を助ける食材



【たんぱく質の上手なとり方のポイント】

主食+主菜

- ・ごはんに、しらす・おかか・鮭フレークなどを入れる。
- ・食パンに、ジャムやバターをぬったり、ハムやチーズをのせる。
- ・うどんなどのめん類に、肉や卵、野菜を入れる。
- ・親子丼や牛丼などの丼もおすすめです。

汁物+主菜

- ・味噌汁に、卵や豆腐を入れる。



主食+主菜+副菜

- ・肉、魚、野菜を入れてお鍋にするのもおすすめです。お鍋のしめはそうすいやめん類にしてみましょう。



間食

- ・間食として、たんぱく質が豊富な卵、豆類、乳製品等を食べる。
（例）肉まん、甘納豆、どら焼き、アイスクリーム、ヨーグルト、チーズなど



食べ続けるための生活のポイント

食事の工夫

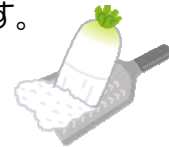
歯が無くなったり、舌や口の周りの筋力が低下すると硬いものが食べづらくなったり、水分やパサパサしたものが飲み込みにくくなったりします。その場合には、食事の工夫が必要です。

噛みやすくする工夫

食材の形状を変えたり（つぶす・する）、やわらかく調理（煮込む・蒸す）する工夫をしてみましょう。箸やスプーンで切れるくらいが目安です。

【工夫例】

- 肉は包丁の背でよく叩いておくとやわらかくなります。スライス肉やミンチ肉（ハンバーグや肉団子）なども利用してみましょう。
- 魚は焼き魚より煮魚や蒸魚の方がやわらかくなります。ツナ缶やサバ缶など、缶詰を利用してみましょう。魚の水煮缶もおすすです。
- おさしみはネギトロやアジのたたきが食べやすくなります。
- 野菜は1cm程度の大きさが噛みやすくなります。小さすぎると噛みにくくなります。
- だいこんやごぼう、れんこんはすりおろすと食べやすくなります。
- ごはんはおかゆにすると食べやすくなります。



飲み込みやすくする工夫

油脂（マヨネーズやドレッシング）で食材をまとめたり、食材にあん風のとろみをつけると口のなかでバラけるのを防ぎ食べやすくなります。

【メニュー例】

- 白和え みそ和え ヨーグルト和え マヨネーズ和え
- いも類（里芋、じゃが芋、さつまいも）は煮込めば自然なとろみ食になります。
- うどんなどのめん類はあんかけにすると飲み込みやすくなります。
- 八宝菜のように、食材にあん風のとろみをつけましょう。



※とろみ調整食品は、ドラッグストアで購入できます。

注意が必要な食材と工夫



食べる『力』を衰えさせない生活

食べる『力』が低下する要因は、歯や歯ぐきの問題や舌や口の周りの筋力低下だけでなく、外出機会や会食の機会が減るなどの社会的な要因や、うつや認知機能の低下といった精神心理的な要因、全身の筋力低下なども影響するといわれています。

社会的・精神心理的な要因

①	週に1回以上は外出していますか	0 はい	1 いいえ
②	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1 はい	0 いいえ
③	周りの人から「いつも同じことを聞く」など物忘れがあると 言われますか	1 はい	0 いいえ
④	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0 はい	1 いいえ
⑤	今日が何月何日かわからない時がありますか	1 はい	0 いいえ

解答欄の（はい・いいえ）の前にある数字（0または1点）の合計が、1点以上ある場合は、外出機会の減少や認知機能の低下が考えられます。

～ いつまでも地域の仲間と元気に暮らせるように～

《いきいき百歳体操》

いきいき百歳体操は、歩くための筋力を鍛えるおもりに使った体操です。地域の仲間同士で週1～2回自主的に集まって行います。体操後におしゃべりをしたり、お口の体操をしているグループもあります。いきいき百歳体操など、地域の集いの場に参加を希望される方は、お近くの地域包括支援センターにお問い合わせ下さい。

運動習慣のススメ

栄養不足により筋肉量が減少することで、歩くスピードが遅くなったり杖や手すりが必要になるなど、身体機能の低下が occurs。

普段からしっかり食べて、筋肉を使う運動習慣を身につけましょう。

- | |
|--|
| ① 10メートルの距離を歩くのに、13秒以上かかる |
| ② 握力が、男性：26kg未満 女性：18kg未満 である |
| ③ 両手の親指と人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎの最も太い部分を囲んだ時に「隙間ができる」 |

①～③すべてに当てはまる方は筋肉量の減少が考えられます。

お口の周りの筋力トレーニング

舌・口の周りの筋肉と手足の筋肉は同じで使わないと衰えます。使うことが大切です。

【普段からできるトレーニング】

1 大きく口を開ける



2 舌の体操



3 発声練習

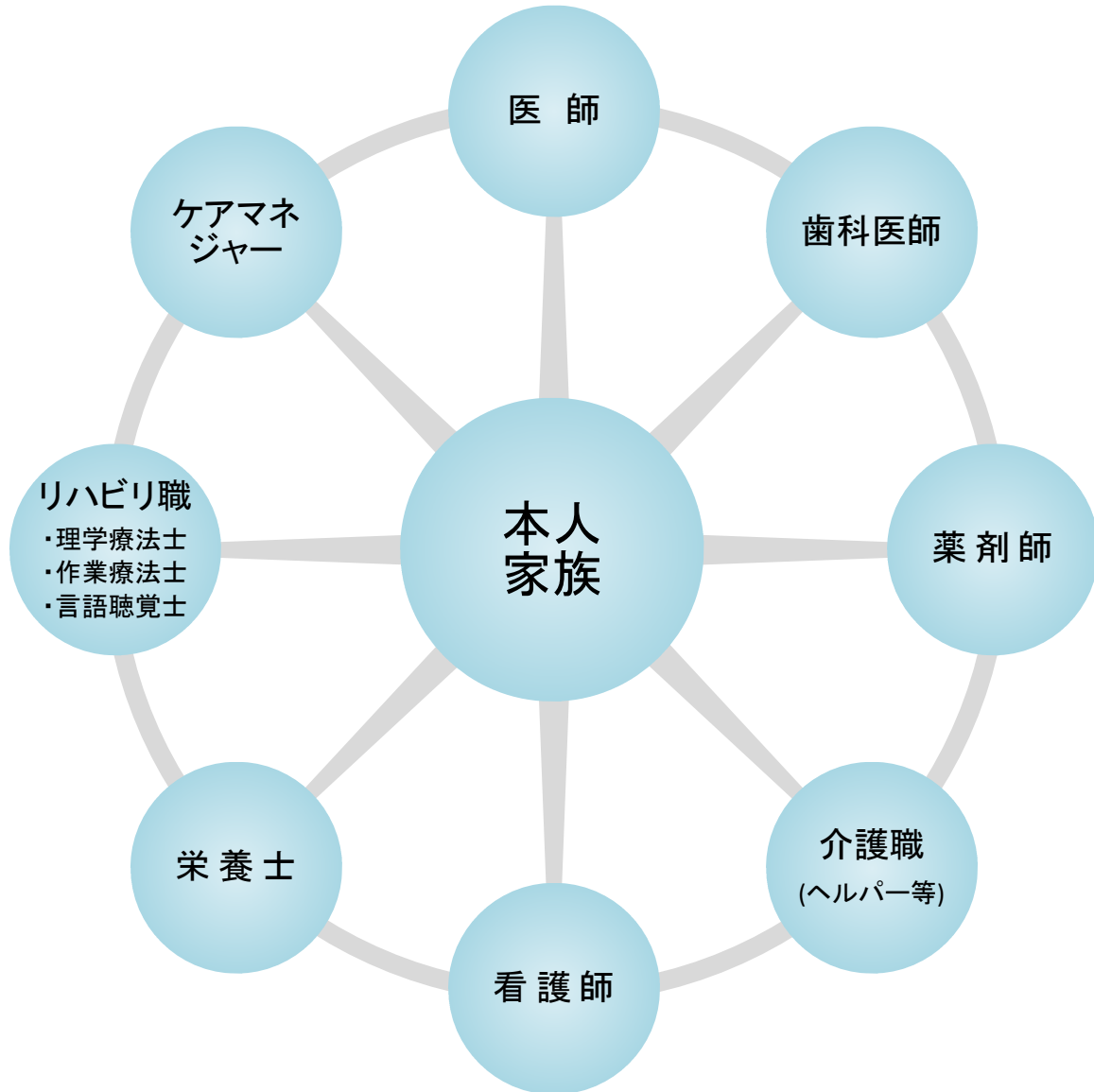
パ・パ・パ
タ・タ・タ
カ・カ・カ
ラ・ラ・ラ
など



- 4 しっかり噛んで食べましょう・深呼吸しましょう・たくさんおしゃべり、歌い、笑いましょう
・熱いものを冷ますとき、フーフー息を吹きかけましょう

食べ続けるために…

食べることは、いのちの源です。食べる「力」の衰えを感じたら、早めに気づき、対応することが大切です。まず、身近な関係者に相談してください。あなたの「食べる」ことを支援します。



食べることが難しくなった時は・・・

病気などで一時的に食べることが難しくなった場合は、直接、胃や腸に管を通して栄養補給したり、点滴を行うことがあります。

また、疾患や年齢や病状によっては、少量でも最後まで口から食べることを選択することもできます。

いずれも、本人・家族の意向が尊重されますが、食べることが難しくなってからは、多くの場合は本人の意向を確認することが困難になります。

日頃から、家族とかかりつけ医を交えて意思を確認しておくことも大切です。

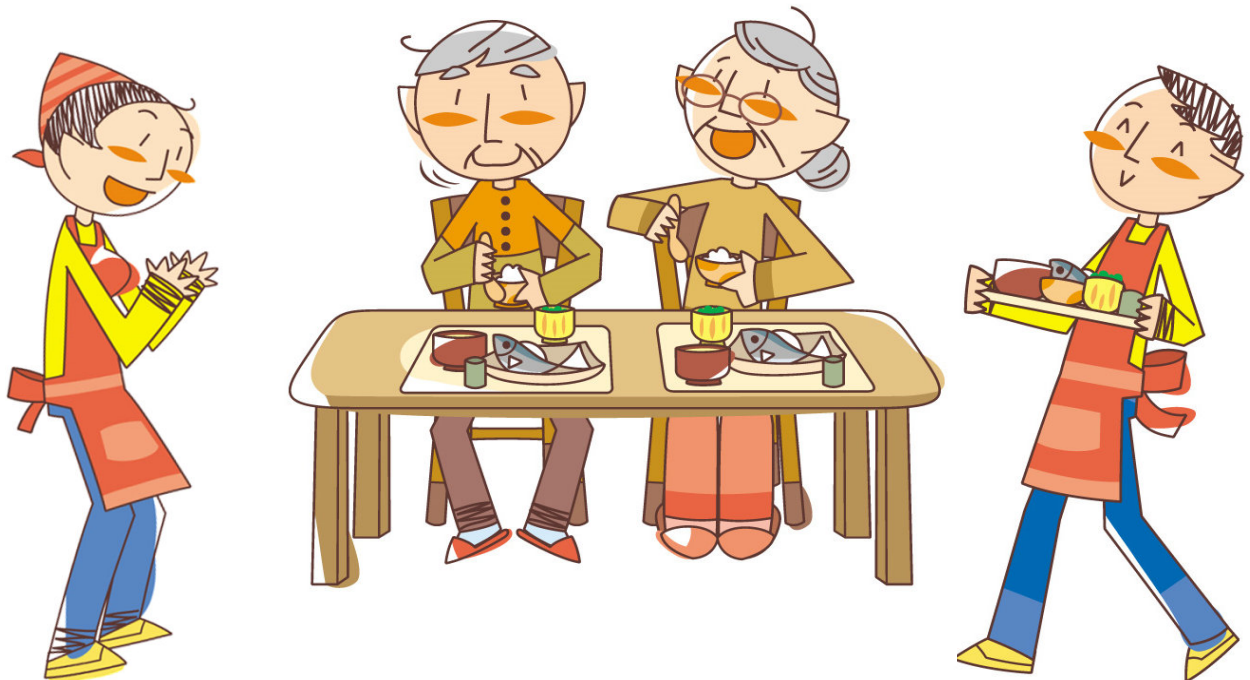


支援をされる方々へ

「心豊かに最期まで暮らせるわが町を目指して、医療と介護の提供体制を整える」ことを共通目標に、姫路市では、医療と介護の関係者が連携して取組みを進めています。

この冊子は、高齢者がいつまでも「食べ続ける」ために、高齢者自身が「気づき」、「対応できる」情報を整理しました。日頃の食事に関する支援の時にご活用ください。

「食べる」支援には多職種による関わりが必要です。この冊子が「食べる」についてのアセスメントや関係者間での情報共有の一助になることを願っております。



この冊子は、姫路市医療介護連携会議（「食べる」支援検討部会）において協議された内容を記載したものです。

【参加団体】

姫路市医師会

姫路市歯科医師会

姫路薬剤師会

姫路市病院栄養士研究会

姫路市社会福祉協議会

姫路市地域包括支援センター連絡会

中播磨訪問看護ステーション連絡会

兵庫県介護支援専門員協会姫路支部

兵庫県言語聴覚士会中播磨ブロック

兵庫県作業療法士会中播磨ブロック

兵庫県理学療法士会中播磨ブロック