

≫嚥下障害は健康を害する可能性のある重大な問題です≪

毎日、ムセないで安全に食べ続けることが大切です。

とろみ調整食品の必要性

～なぜとろみをつける？～

飲み込む機能が低下した方は、お茶やみそ汁のような液体を上手に飲めなくなります。液体はのどを流れるスピードが速く、誤って気道に入りやすくなり、その結果ムせてしまいます。液体にとろみをつけることで口の中でまとまりやすくなり、のどを流れるスピードがゆるやかになるため、ムセを防ぐことができます。

適したとろみをつけましょう！

～とろみの強さは調整できる～

とろみ調整食品の使用量によって、トロミの強さを調整できます。



薄いとろみ

とろみ剤：小さじ 1/2 杯
(0.75g)



中間のとろみ

とろみ剤：小さじ 1 杯
(1.5g)



濃いとろみ

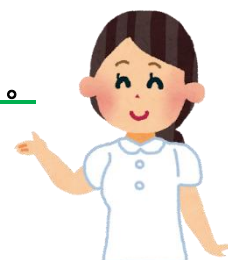
とろみ剤：小さじ 1.5 杯
(2.25g)

※お茶 150cc 使用

適切な強さのとろみをつけるポイント

- ①コップやスプーンはいつも同じものを使う。
- ②とろみ調整食品は毎回すりきりで量る。(計量スプーンがオススメです)
同じ1杯でもすりきりと大盛りではすくえる量が大きく変わってしまいます。
- ③スプーンを左右に往復させ、とろみ調整食品をちらすようにかき混ぜます。

嚥下障害があると、口の中が汚れやすくなります。
丁寧に歯を磨いて口の中を綺麗にして、誤嚥や肺炎の予防に繋がましょう。



家庭内で遭難!?

高齢者の方でもっとも陥りやすいのが脱水。

しかしながら、そのサインはなかなかわかりにくいものです。

身体からたくさん水分が失われ、孤独と苦しみに耐えている様子はまるで海に漂う一艘のボートにおきかえられるかもしれません。

そんなことが起こらないように、できることがあります。

触るチェック!

わきの下

わきの下は湿っているのが普通ですが、脱水状態になると湿り気がなくなり、乾いてきます。

爪の色

爪を押さえて離してから、2秒以内に赤みが戻らなければ、血液が流れ込んでいないということ。つまり水分が不足しています。

ハンカチーフサイン

腕の皮膚をつまみあげて離れた時、シワができたままになっていると脱水を起こしています。

見るチェック!

血圧

体温

脈拍

いつもより体温が2度違う時は大きな体の変化です。

高熱はもちろん、微熱が続くときも脱水を疑いましょう。

1分間に30回以上の脈拍の増加や血圧の低下にも注意を払いましょう。

脱水状態では体内をめぐる血液量が少なくなるので、脈拍は増加、血圧は低下します。

手軽に水分補給ができるゼリー飲料を利用するのもいいかもしれません。
上手に活用し、脱水を防ぎましょう。



ご不明な点・質問等ございましたら下記へご連絡ください。

ハートケア流山 栄養科 (TEL : 04-7178-2200)