



うみう

栄養士と地域をつなぐ食育だより
*うみうは三浦市の鳥です。

栄養・食生活情報 5 (誤嚥性肺炎予防)

【発行】
令和4年度地域食生活対策推進協議会
【事務局】
鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健福祉課
☎(046)882-6811


いつまでも、おいしく楽しく！

- 「食事中や食後にむせることが多くなった。」
と感じることはありませんか。
- 「飲み込む力」が低下すると、
飲食物やだ液を誤嚥しやすくなります。
疾病や加齢、身体の衰弱(フレイル)等の
影響が考えられます。
- 誤嚥は、「誤嚥性肺炎」につながります。

いつも通りの
食事が続けられると、
本人も介護者も
嬉しいですね。



誤嚥を防ぐポイント

- 食事前に、準備運動
頬や舌などの準備運動として、嚥下体操が有効です。
(詳しくは、「うみう 栄養・食生活情報6」をご覧ください！)
- 食事は正しい姿勢で
上を向くとむせやすいので、食事の時は身体を起こし、
飲み込む瞬間は顎を引いてください。
身体が左右に傾く場合は、クッション等で支えましょう。
椅子に座って食べる場合は、「足がしっかり床につくこと」も重要です。

- 食事前後の水分補給
食べ始める前に、一口の水分補給で口の中を潤しましょう。
口の中が乾燥していると、食べ始めのむせ込みにつながります。
パサパサ・粉っぽい食品はむせやすいので、調理法も工夫しましょう。
食後に、「もう一口の水分補給」と「口腔ケア」を！
食べ物が口の中に残っていませんか。
歯と頬の間や、喉の奥に残っていると、ふとした瞬間に誤嚥します。