看護フェアで試食をしていただきました！

実施プログラム
- **栄養補助食品の紹介・試食**
- **嚥下困難な方でも食べられる「とけないアイス」の紹介・試食**
- **とろみのついたお茶の試飲**

今年の看護フェアは管理栄養士も参加しました。

本来は水分にむせる人・食事が食べにくい人・食事が少量しか食べられない人におすすめしているものですが、今回は一般の人にも身近に感じ、知っていただく事を目的として紹介と試食を実施しました。

参加者からは、「とろみがついたお茶を初めて飲んだ」「介護しているときに作っていたが飲むのは初めてで、体験できて良かった」「補助食品は意外と食べやすかった」「患者のために食事に対する工夫が色々されているとわかった」「飲み込みが悪くならないように日頃から気をつけたい」といった感想・意見をいただきました。

お食事、食べにくくなっていませんか？

歳をとると硬いものが噛みにくくなり、喉を越しにくくなったり、むせる頻度が高くなるなど個人差はありますが、食べるための能力の低下が起きてきます。これは嚥下（えんげ）機能の低下といいます。

「仕方ない」と放っておくと？

食べにくいからといって食事量が減ると、栄養や水分の摂取が不足します。そうすると低栄養の状態になり、体力が落ちてしまったり、脱水になったりする可能性が高まります。また、食物が気管に入れば「誤嚥（ごえん）」による肺炎を起こすこともあります。

予防の大切さ

いつまでも美味しく食事を楽しむためには、噛む力や飲み込む力を落とさないようにする事が大切です。そのためには、以下の事が重要となります。

① 噛むことに問題がある場合は、歯科を受診し噛める状態を維持すること
② 日頃から噛むことを意識して食事をすること
③ 栄養を考えてバランス良くしっかり食べ、低栄養を防ぐこと
④ 適度な運動をこころがけ、筋力を落とさないこと

※噛む力が低下すると、肉や魚などのたんぱく質や野菜などが不足しがちになります。

嚥下機能低下のサインは？

- **体重が減る**
- **よくむせる**
- **筋力が落ちる**
- **熱が出る**
- **食事量が減る**

など

嚥下機能低下のサインがみられたら？

噛む力や飲み込む力について、詳しくお知りになりたい人は、病院スタッフに相談ください。嚥下状態を診察したり、医師、歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士や言語聴覚士などの専門スタッフが、疑問・質問にお答えいたします。嚥下機能が低下した人には、管理栄養士による、現在の嚥下機能に合わせた食事の提案や調理の工夫・補助食品の紹介などの栄養指導も実施できます。在宅療養をされている人には、在宅訪問しての栄養指導も実施しております。気軽に問合せください。