

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

えんげ

嚥下障害予防は日々のトレーニングが大事！

～自分でできる予防トレーニング

食事の前に行うとより効果的です～

① 食事の前に腹式呼吸をして落ち着いて食べる



・**腹式呼吸**は、まずゆっくり息を吐き出し、最後にお腹をへこませるまで息を出し切ります。そしてゆっくりお腹まで息を入れる感じで吸い込みます。これを繰り返します。

② 発音のトレーニング



・**パ行**（パ、ピ、プ、ペ、ポ）、**ラ行**、**タ行**、**カ行**、**マ行**を繰り返し発音します。歌をうたう、カラオケもトレーニングになると言われています。

③ 首や口・舌の運動



・首は肩の力を抜いて、首をゆっくり前後・左右に動かし、首筋をしっかり伸ばす。

・口はほおをふくらませたり、へこませたりを繰り返す。

・舌はおもいきり前に出したり引っ込めたりします。



高齢者の場合パサパサしたものや噛み切りにくいものほど飲み込みがむずかしくまた、汁気の多い物はむせやすい傾向があります。飲み込みにくい食べ物には、市販のとろみ剤を利用するとかんたんにとろみをつけることができます。同じように柔らかいものでも、こんにゃくや寒天類はかえて飲み込みにくいので注意が必要です。

参考資料オムロンヘルスケアHP

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。

興味のある方は、ぜひ見学におこしてください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 栄養士 櫻井昌未
大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 **連絡先 85-0539**

