

食べる幸せをいつまでも

摂食嚥下障害という言葉聞いたことがありますか？加齢や病気によって「食べ物がかみ砕けない」「飲み込みにくい」「おせる」などの状態のことです。場合によっては、肺炎や窒息につながる可能性があります。

早めに気づき、食事の工夫や訓練で美味しく食事を楽しみましょう！

まずは、あなた自身やご家族、まわりの方の症状をチェックしてみましょう



～嚥下チェックリスト～

- ☐ お茶や汁物でむせることがある
- ☐ のどに食べ物が残る感じがする
- ☐ 食べるのに時間がかかるようになった
- ☐ 半年で2～3kg以上体重の減少があった
- ☐ 口の渇きが気になる
- ☐ 硬いものが食べにくくなった

施設のご案内

ひかりテラス病院
Tel:0964-28-6000

介護老人保健施設光乃里
Tel:0964-28-8000



安全なお食事の工夫

- ①さらさらした液体はむせやすい（お茶や汁物類）
→片栗粉ではなく、とろみ剤を使用してトロミ付け
- ②パサパサしたものは飲み込みにくい（パンやイモ類）
→水分を含ませる（スープに浸す等）
- ③口腔内でまとまりにくいものは飲み込みにくい（かまぼこや海苔、ゆで卵など）
→マヨネーズやドレッシングなどの油分や、卵や小麦などのつなぎを使用する
- ④硬いものは食べるのに時間がかかる（ナッツやごぼう）
→よく煮たり蒸したりして軟らかく調理する



便利なレトルト介護食もたくさん



スーパーやドラッグストアに売ってます



近日中にラッピングバスが走り出します！



健康は口から！ ☆お口周りの筋肉を維持しよう☆

パタカラ体操とは、「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、口や舌を動かし食べたり飲んだりする機能の維持向上がはかれる体操です。

口を大きく動かしてハッキリと発音することがポイントです。



くちびるを破裂させるように

パ
パ
パ



上下の唇

「パ」は、唇をしっかり閉めて発音します。唇を開け閉めする力を強くします。



舌の先を歯切れよく

タ
タ
タ



舌の先

「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。舌の先の力を強くします。



舌の奥をのどに押し付けるように

カ
カ
カ



舌の奥

「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。舌の奥の力を強くします。



舌の先をクルクルまわして

ラ
ラ
ラ



舌を反らせる

「ラ」は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。舌を巻く力を強くします。



オススメ ♪

～ KATARIBA 伍乃四〇 ～

以前、健軍電停前にあったうどん屋さんが、「かたるの森」としてリニューアルされている旧城南温泉隣に移転されてます。古民家を改築され、とても雰囲気のある建物の中は、さらに素敵な空間でした。

ボリューム満点の牛すきうどんや、夏季限定の冷やしうどん、デザートまでいただきました♪

皆さんもぜひいかがでしょうか！



熊本市南区城南町藤山1715-2
Tel 0964-42-5004
ランチタイム 11:30～15:00
カフェタイム 15:00～17:00
ディナータイム 17:00～
水曜日定休

