

ようやく上越も梅雨の時期に入り、じめじめしていますね。皆様いかがお過ごしでしょうか？暑さが厳しくなり、つつい食べやすい物で簡単に食事を済ませてしまう季節でもありますね。

という事で、今回は**食事**に関するお話をさせていただきます。

高齢になると飲み込む力や外に押し出す力も弱くなり、**誤嚥**(誤って気管に食物や水分が入ってしまう)や**気道閉塞**(喉に食物が詰まってしまう)を起こしやすくなるため、工夫が必要となります。

高齢者の食べにくいもの

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 🍷 繊維の残る物 ⇒ 咀嚼しにくい
たけのこ、ごぼう、セロリ、もやし 🍷 スポンジ状の物 ⇒ 水分が奪われる
高野豆腐、がんも、カステラ 🍷 酸味の強い物 ⇒ むせる
酢の物、柑橘類、梅干し | <ul style="list-style-type: none"> 🍷 まとまりがない物 ⇒ 食塊を作りにくい
チャーハン、こふき芋、そばろ 🍷 喉につまりやすい物 ⇒ 喉に貼りつく
のり、わかめ、青菜 🍷 弾力が強い物 ⇒ 咀嚼しにくい
こんにやく、スパゲッティ |
|--|---|

ものが食べにくくなると栄養不足や体力低下につながり、更に身体状況が低下してしまいますが、ご家族の食事にプラスして、介護用の食事を作るのはとても大変ですよ？

そんな時に便利なのが、**介護食**です！！お口の状態などに合わせて、「容易にかめる」、「歯ぐきでつぶせる」、「舌でつぶせる」、「かまなくてよい」と様々なタイプを用意しておりますので、お問合せ下さい。



だんらん福祉用具
貸与販売事業所
TEL 025-530-3657