

# リハビリテーション科ニュース

発行所・発行人  
小諸厚生総合病院  
リハビリテーション科  
E-mail  
K-reha@ma.ctk23.ne.jp  
09.10.01発行

## 嚥下障害 安全で食べやすい物



前はなぜムセるかについて掲載  
させていたいただきましたので、ムセに  
くい食事形態を紹介したいと思いま  
す。

「水さえむせてしまう」という声  
を聞くことがあります、水分はさ  
らさらしており、

口の中からのどへ  
入り込むスピード  
が速いので逆にむ  
せやすくなります。

そこで、水分がの  
どに入るスピード  
をゆっくりにする  
ためとろみ剤でと  
ろみをつけます。

食べにくい食物は嚥下障害の症状  
によって様々です。今の季節では、  
水分が少なくホクホクした焼き芋な  
どは口の中でうまくまとめられず  
ムセる原因となります。焼き芋はマツ  
シュ状にしたり、スイートポテトに  
したりとなめらかで口の中で  
まとまりやすい形態にすると  
良いかと思えます。安全で食  
べやすい物の性状は、柔らか  
い、まとまりやす  
い、噛みやすい、  
粘らないものです。



食品としては、  
まぐろたたき、にこごり、卵豆腐、  
ゼラチンゼリーなどです。

しかし、東京消防庁の調査による  
と、窒息した原因となっ  
た食品のランキングは、

1位：餅、2位：パン、  
3位：ごはん、4位：  
おかゆ・・・と続きま  
す。おかゆは病院でも  
嚥下障害のある方に出  
されることが多くあり  
ますが、そのおかゆでも窒息が起こ  
る場合があります。一般的に安全と  
されている食物でも、その方の飲み  
込みの機能にあっていないと窒息や  
誤嚥をしてしまうことがあります。  
舌の動きが悪いのか、飲み込む反射  
が遅れているのか、などその方によっ  
て症状は様々です。その症状によっ  
て食べにくい食物は違います。



その方の飲み込む機能にあつた食  
事をすることが大切だと思  
います。最近むせやすくなった  
飲み込みにくくなったなど何  
か心配があれば主治医やリハ  
スタッフに相談してみてください  
さい。

(ST 篠原)

### 編集後記

十月に入り、徐々に日が短くなり、朝晩冷え込む  
ようになってきましたので、体調管理に気をつけま



### ワンポイント

～ 転ばぬために ～

歩くときに、つまさきがひっかかってしまう...足が思うように出ない...ということがありませんか？  
今回は、前に進む力となるふくらはぎの筋肉と、つま先を上げるためのすねの前の筋肉を鍛える運動  
をご紹介します。

#### 1. 足文字運動

両足の裏が床につくように椅子に座ります。片方の足を前に伸ばし止めておきます。その場で足首だけ  
を動かし文字を書いてみましょう！最初は短い文や自分の名前などから始めてみましょう。(図:1)

#### 2. ボール運動

椅子に腰掛け、片方の足の裏でボールを押さえます。ボールに逃げられ  
れないように注意しながら、足首を使い前後にボールを動か  
かしてみましょう。(図:2)



図1



図2

お友達やお孫さんと文字当てゲームや腰掛けたままでボール蹴りなども楽しく筋肉を鍛えられ、とても効果的です。  
是非チャレンジしてみてください

(PT 柳沢)

