

こんな時のワンポイントアドバイス

サイン	ワンポイントアドバイス
むせる	<ul style="list-style-type: none"> 液体でむせるときは、とろみをつけるようにしましょう (とろみをつけることにより、口やのどの中で液体の動きが緩やかになります) 飲み込むことに意識を集中させ、しっかりと息をとめて飲み込むようにしましょう おへそを見るような姿勢(頸部前屈)で飲み込むようにしましょう
口の中に入ったまま飲み込めない	<ul style="list-style-type: none"> 口の中でつるんと移動するものを選びましょう 自分の手に持って食べてもらいましょう 食品の種類を変えてみましょう リクライニング姿勢(60度位にベッドを傾け、頸部を軽く前屈した姿勢)で食べましょう
食後にガラガラ声になる	<ul style="list-style-type: none"> ガラガラ声は、食べ物がのどに残っている状態なので、のどに残りにくい食品を使用し、細かくしたり、とろみをつけたりしましょう ちがう食品を交互に食べたり、一口について2回“ゴクン”をしてみましょう 右下を向いて“ゴクン”、左下を向いて“ゴクン”と横向き嚥下をしてみましょう
食品によってはのどを通りにくい物がある	<ul style="list-style-type: none"> パサパサしたもの、モサモサしたもの、粉っぽいものが通りにくくなるのは、嚥下障害の初期の状態です 飲み込みにくいものは、下図のようにのどを通りやすいよう、ひと工夫しましょう

のどを通りづらいと感じたときは調理の工夫をしましょう

1 普段の食事に、ひと工夫する

●バラバラになるもの

例) 生野菜…きざんで、マヨネーズで和えてまとめる。

●パサパサ・モサモサしたもの

例) かぼちゃ、いも…油分を加える(マヨネーズ、生クリーム、バター等)、水分(煮汁、あん等)を増やすなどして口中をすべりやすくする。



●衣のついたもの

例) とんかつ、てんぷら…卵でとじるなどしてまとまりやすく、水分ですべりやすくする。



2 普段の食事に工夫をしても、むせて食べられないとき

●食べ方を工夫してみる。

例) 食べにくいものと、食べやすいものを交互に食べる。
おかず ⇒ お茶ゼリー ⇒ ごはん ⇒ お茶ゼリー



3 普段の食事の工夫+食べ方を工夫しても、食べられないとき

●食品をミキサーにかけて粒をなくし、均一にする。

●汁物や飲み物はとろみをつける。(※とろみをつけすぎて、べたつかないように注意しましょう)



4 ミキサー食でも食べられないとき

●汁物、飲み物だけでなく、ミキサーで均一にした食品をゼラチン等で寄せる。
(※寒天などで硬く固まりすぎないように注意しましょう)