

be

on Saturday

ー
ーホール
大な市場
う違う？

6
7

みちのものがたり
天狗党の西上路
水戸藩で挙兵した尊王攘夷派が都を目指しながら美濃で北上、越前で投降に至る悲劇の道をたどります。
部さっ長さん ハロウィーンの巻



9 てくの生
子ども
知っ得な
10 be betwe
悩みのる
11 パズル

誤嚥を予防し、食事を楽しむ

続・元気のひけつ

とろみで飲みやすく

食物でとろみをつける方法

片栗粉、小麦粉、くず粉、コーンスターチ



海藻類
とろろこんぶなど



野菜類
オクラ、モロヘイヤ、レンコンなど



芋類
サツマイモ、ジャガイモなど



嚥下おでこ体操 西山耕一郎医師の資料から

おへそをのぞき込むように

手は上に向かって押す



のど仏を上げる
筋肉を鍛える
毎食前、**5秒間×10回**

グラフィック・永井芳

「最近、うちのおばあちゃん、食事中に突然むせることがあるんです」。そんな心配事が増えたご家庭も多いのではないのでしょうか。そんな悩みは、「とろ

み」で解決できる場合もあります。どうしてむせるのか。嚥下に関係するのと周りの筋肉は60代から衰え始め、70代で急に低下する。すると、食べ物や飲み物がのどに流れ込むスピードに嚥下反射が対応できなくなり、誤って隣の気道に入る。これが「誤嚥」で、はき出そうとする生体防御反応が「むせる」だ。

誤嚥は肺炎につながる。西山耳鼻咽喉科医院（横浜市南区）の西山耕一郎理事長は「食物が肺の中まで入ってしまうと、食物と唾液に含まれた細菌によって誤嚥性肺炎といった病気が起こります。肺炎で亡くなるお年寄りは、誤嚥がきっかけになることが多い」と話す。

最近では粉末で簡単にとろみをつけられる「とろみ剤」の改良も進んでいる。日清オイログループ中央研究所の桑原昌巳・主管によると、とろみ剤は①いかに短時間に②どうやって均一に③どんな食材にも、といった点が重視される。

桑原さんは「お年寄りになったら、食べることが、一日の暮らしのなかで大きな楽しみになっていきます。ますます高齢化が進むと、自分の口で最後まで食べられるということへの注目がさらに高まるでしょう」と話す。

健全な嚥下のためには日頃からの心がけも大切だ。戸原さんは「口内を清潔にし、反応を敏感にしておくことが大事です」。西山さんは「のどの筋肉や呼吸機能を鍛えるため、「嚥下おでこ体操」やイラスト参照Ⅱやカラオケを勧めている」。

(石川雅彦)

東京医科歯科大学（東京都文京区）の戸原玄・准教授（高齢者歯科学）による

- ①口腔内で食物をまとめやすくする
- ②食べ物のがのどにゆっくり流れ込む、などの効果があり、誤嚥防止につながる。

片栗粉などのでんぷんであんかけ状にしたり、オクラ、モロヘイヤ、レンコンなどをすりつぶして食べ物に混ぜ合わせることで、とろみが出る。

最近では粉末で簡単にとろみをつけられる「とろみ剤」の改良も進んでいる。日清オイログループ中央研究所の桑原昌巳・主管によると、とろみ剤は①いかに短時間に②どうやって均一に③どんな食材にも、といった点が重視される。