



「高齢者支援センターささえりあ」は、高齢者の皆さまにできるだけ住み慣れた地域で安心して生活して頂けるよう、主に介護や生活に関する相談をお受けしたり、ご支援を行う身近な相談窓口です。



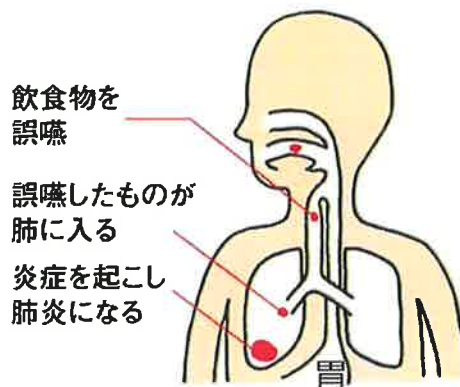
朝夕と日中の気温差が大きく体調を崩しやすい時期です。体を十分に休めて夏の疲れをとりつつ、散歩をしたり戸外で気持ちよく体を動かし、心身のリフレッシュをしましょう。

「誤嚥性肺炎」ってご存じですか??

熊本地域リハビリテーション広域支援センター熊本機能病院
言語聴覚士 井上理恵子氏 にお話を伺いました

誤嚥性肺炎とは

本来は食道から胃へ運ばれる食べ物や唾液が気管に入ってしまうことを誤嚥といいます。誤嚥した食べ物や唾液と一緒に細菌が肺に入り込んで炎症を起こすことがあります。それが誤嚥性肺炎です。加齢や何らかの病気により誤嚥が起りやすくなり、誤嚥性肺炎になるリスクも高くなります。



日頃の生活で「誤嚥性肺炎」を予防する工夫

ポイント その1 お口のケアを徹底しましょう!

口の中は食べ物が付いて細菌が繁殖しやすくなります。この細菌が誤嚥性肺炎の原因になりますので、うがい、歯磨き、舌磨き（専用のブラシで優しく）をして細菌を減らしましょう。定期的に歯医者さんに行くことをお勧めします。

ポイント その2 しっかり声を出しましょう!

「えい!」と強く声を出したり、咳払いをしてみましょう。声を出すと声帯、つまり気管の入口を閉めることとなります。声帯がしっかり閉まれば食べ物が気管に入りにくくなり、気管に入りかけた食べ物を押し返すこともできます。

👉 ポイント その3 食事の形態や食べ方を工夫しましょう！

○食べる前にうがいをして、口の中を湿らせましょう。

お口の中で、食べた物が、飲み込みやすい形にまとまりやすくなります。

○本来冷たい食べ物は、しっかり冷やして食べてください。

生ぬるい物より冷たい物の方が飲み込みの反射が起きやすく誤嚥しづらいです。

○汁物は、具と汁をわけて食べるとよいでしょう。

固形物と液体では飲み込み方が違います。

○一口の量は頬が膨れない程度に。たくさん詰め込むと窒息の危険があります。

○会話は食べ物を飲み込んでから。食べながら話すと誤嚥の危険性が高まります。

～気をつけて食べたい食品の例～



○ムセやすい物：酢の物、みかん等酸味が強い物

○噛みにくい物：こんにゃく、なめこ . . . 👉 小さく切ると食べやすい

○パサつく物：焼き魚、ゆで卵

○口の中にくっつきやすい物：のり、わかめ

○粒が残る物：大豆、ピーナツ . . . 👉 すり潰す、ペースト状の物を使う

○繊維が多い物：ごぼう、キャベツ . . . 👉 繊維を断つように切るとよい

まとめ

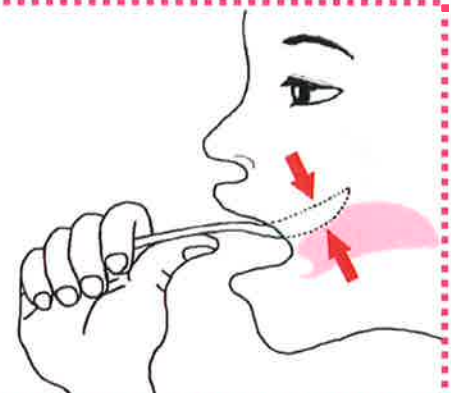
高齢の方にとって、「食べづらいなあ」は共通の悩みです。調理の際は、切り方を工夫したり、ジュレ状の調味料（醤油・ポン酢等）をかけたり、“あんかけ”にすると食べ物が口の中でまとまりやすいので食べやすくなります。

食べ方は、「ゆっくり、少しずつ」「ごはん、おかず、汁物、等を交互に」です。誤嚥性肺炎にならないように気を付けて、美味しい物を沢山食べましょう！

簡単エクササイズで、舌の筋力アップ！

手にスプーンを持ち、舌の上にのせます。スプーンで舌を押さえながら、舌でスプーンを押し返します。1回5秒程度、5回～10回を目安にやってみましょう！

言語聴覚士 池島克行氏・若松望氏



フレイル予防に関する健康教室を開催します

 フレイルとは年齢を重ねることで心と体の働きが弱くなってきた状態をいいます。

◆第1回 令和4年11月30日(水) 10時～11時30分

内容：体力測定、体成分分析など(動きやすい服装でお越しください)

◆第2回 令和4年12月7日(水) 10時～11時30分

内容：フレイル予防に関する講話など

参加
無料

会場：清水公民館 定員：両日参加できる方20名程度

ささえりあ清水・高平へ電話で事前にお申込み下さい

認知症について、講演会を開催します

熊本脳神経外科病院の冬田修平先生をお招きし、講演いただきます。

◆日時 令和4年11月25日(金) 14時～15時

◆会場 家族葬のファミリーユ清水(熊本市北区山室4丁目1-12)
同時にオンライン(ZOOM)でも配信します。

◆定員 会場20名/オンライン50名

ささえりあ清水・高平へ電話で事前にお申込み下さい

参加
無料

健康教室や講演会は新型コロナウイルス感染症流行により中止となる場合があります。
内容等詳細はささえりあ清水・高平(☎096-343-0170)までお尋ねください。

ささえりあ清水・高平チャンネルのご案内

ささえりあ清水・高平チャンネルでは、今年度からささえりあで開催した研修会の講義内容をYouTubeで配信しています。お忙しくて日中に時間が取れない方や、会場に足を運べない方も、空いた時間に視聴できます。随時アップロードしておりますので、ぜひ一度覗いてみてください！

▶ [ささえりあ清水・高平チャンネル-YouTube](https://www.youtube.com/channel/UCYVGwAyg-3GgyNjMcNldagg)

<https://www.youtube.com/channel/UCYVGwAyg-3GgyNjMcNldagg>





鮭ときのこの味噌クリーム煮



ソースに適度なトロミがあって食べやすい、きのこを使ったメニュー

レシピ提供：熊本健康・体づくりセンター 管理栄養士 西村理沙氏



【材料】（2人分）

- 鮭切り身・・・・・・・・・・2切れ
- 小麦粉・・・・・・・・・・大さじ1
- オリーブオイル・・・・・・・・大さじ1
- しめじ・・・・・・・・・・1/2パック
- しいたけ・・・・・・・・・・1個
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個
- 牛乳・・・・・・・・・・1カップ
- 味噌・・・・・・・・・・小さじ2
- 塩こしょう・・・・・・・・・・少々

栄養価（1人分） エネルギー 257kcal たんぱく質 23.5g 塩分 1.1g

【作り方】

- ① 鮭に塩こしょうを振り、両面に小麦粉をまぶす。
- ② 玉ねぎとしいたけは薄切りにし、しめじは石づきを落とし適当な大きさにほぐす。
- ③ オリーブオイルをひいたフライパンで鮭を焼く。
表面に焼き色がついたら、玉ねぎときのこ類を入れて軽く炒める。
- ④ 牛乳と味噌を加え、蓋をして弱火で2～3分煮る。（沸騰しないように注意）
蓋をあけて水分を飛ばし、とろみがついたら完成。



ワンポイント

カルシウム（牛乳）は、ビタミンD（鮭・きのこ）と一緒に摂ること
で骨への吸収率がアップします！
ヘルシーにしたい場合は、牛乳の代わりに豆乳を使ってもいいで
すよ。

発行元：熊本市高齢者支援センター ささえりあ清水・高平
住所：熊本市北区山室6丁目8-2 電話：096-343-0170
（受付 月～土 8:30～17:15） 日曜・祝日・年末年始は休業
担当：徳永・下出・片山・橋本・山本・田中・坂井・金子・上原・宇藤

