

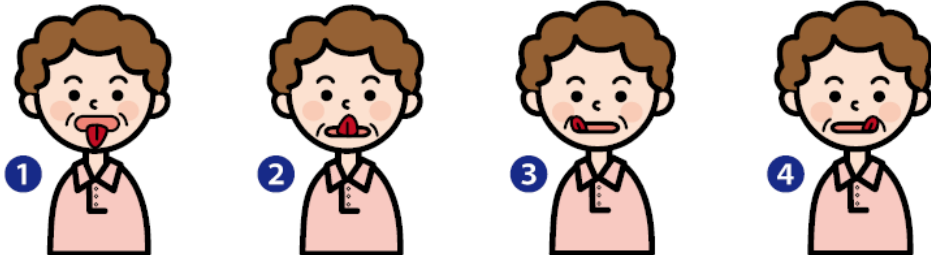
家でもできる

すぎなみ はつらつ体操（口腔編）

食事に行くと
むせが軽減します

健口体操 舌の体操

舌は筋肉です。食べ物を口の中でまとめ、喉の奥へ運ぶ大切な役割を持っています。



- ① 口を大きく開けて、舌をできるだけ下に出します。
- ② 舌をできるだけ上に出します。
- ③ 舌をできるだけ右に出します。
- ④ 舌をできるだけ左に出します。
- ⑤ ①～④を1回とし、3回行います。

健口体操 パタカラの体操

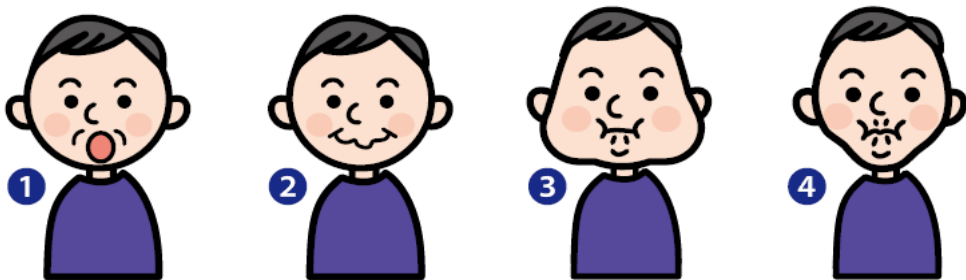
飲食時の舌や唇の動きを滑らかにし、誤嚥を防ぎます。滑舌やきれいな発音に効果があります。

- 「パ」
唇をしっかり閉じ、空気を押し出すように発音します。
- 「タ」
上あごと前歯の境目に舌の先を当てて発音します。
- 「カ」
喉の奥に力を入れ、喉を閉めて発音します。
- 「ラ」
舌を丸め、舌尖を上の前歯の裏につけて発音します。
- 「パタカラ」を1回として、5回行います



健口体操 口の周りの筋肉の体操

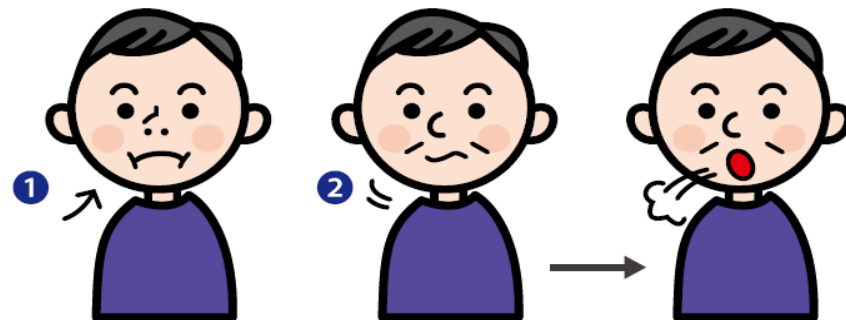
口の周りの筋肉を鍛える体操です。食べ物をしっかり飲み込むための大切な筋肉です。



- ① 口を大きく開けて「あ～」
- ② 口をしっかり閉じて「ん～」
- ③ 頬を膨らませます。
- ④ 息を吸うように口をすぼめます。
- ⑤ ①～④を1回とし、3回行います。

健口体操 ゴックン深呼吸

飲み込む力を強くして、むせを防ぎます。



- ① 大きく鼻から息を吸ってそのまま一度止める
- ② 唾液を1回「ゴックン」と飲み込んでから、ゆっくりと深く口から息を吐く

栄養満点食生活でいつまでも若々しく！

エネルギーやたんぱく質をしっかり取る

●エネルギーの元となるごはん、たんぱく質を含む肉・魚・大豆製品・卵などをしっかり食べましょう。



●油も大事な栄養素。炒めものやマヨネーズ、バターなども取り入れて。



●おやつには、チーズやヨーグルトなどがおすすめです。



バランスよく食べる

主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく。
ビタミンやミネラル、食物繊維も大事です。



意識して「食べる」ことを心がけましょう！



どうしても食欲のないときは

好きなものを好きなだけ食べられるときに食べましょう。

●食べたくなかった時にすぐに食べられるものを常備しておきます。

プリン、ヨーグルト、アイスクリーム、卵豆腐、ごま豆腐



●調理が面倒なときには、

レトルトのカレーや中華丼、冷凍グラタンなどをストックしておくといいでしょう。野菜などを少し足して好みの味付けに調節すると食べやすくなります。



あなたは「低栄養」になっていませんか？

「低栄養」になると、体力、筋力が落ちたり、免疫力が落ち、感染症などにかかりやすくなります。

【栄養が足りているかを調べる目安があります。】

ア)あなたのBMIが18.5未満である。

BMIとは、体重と身長の関係から算出される、人の体格を表す指標のことです。

$$\text{BMI} = \text{体重 (Kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

$$\text{(例)} 50 \text{ (Kg)} \div 1.55 \text{ (m)} \div 1.55 \text{ (m)} = 20.8$$

イ)6ヶ月間で2~3Kg以上の体重の減少があった。

アとイの両方にあてはまる人は、「低栄養」状態になっている可能性があります。少なくとも月1回程度、定期的に体重を測って減らないように気をつけましょう。