



うみう

栄養士と地域をつなぐ食育だより
*うみうは三浦市の鳥です。

栄養・食生活情報 7
(飲み込む力を確認しよう)

【発行】
令和4年度地域食生活対策推進協議会
【事務局】
鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健福祉課
☎(046)882-6811

飲み込む力、大丈夫？

- 30秒以内に、「つば」を何回飲み込めるか確認します。
- 3回以上、飲み込めればOKです。

(2回以下の場合)

- 嚥下障害の可能性があります。
 - 飲み込みづらさから、食事や水分の摂取量が減ると、栄養状態が低下し、飲み込む力も更に低下します。調理法やとろみをつける等の工夫により、食事も水分も、しっかり摂りましょう。
- ※ 飲み込む力の程度によって、最適な食形態やとろみは異なります。主治医等に相談しましょう。



(第3者が確認する場合)

- 人差し指と中指を2本そろえて、中指の腹側をのどぼとけに置き、「つば」を飲み込む回数を確認します。

飲み込む力を鍛えよう ～嚥下おでこ体操(杉浦、藤本：2008)～

- 飲み込みに必要な「のどの筋肉」を鍛える体操です。毎食前、5～10回繰り返してください。

① おでこに、掌の手首に近い部分(手根部)を当てる。

② ヘソをのぞきこむように、頭を前に傾ける。

③ おでこと手根部、のどぼとけの辺りに力を入れて、5秒間キープ。

おでこと掌を押し合いっこ!

