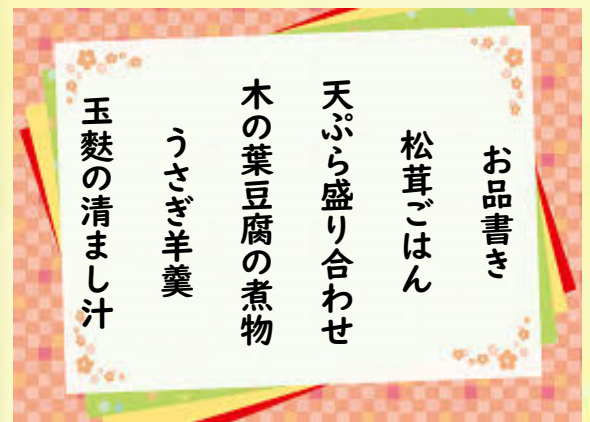


10月の行事食(十三夜)

本年度は諸事情により昼食会が未実施となっております。栄養科だよりも春・夏号はお休みしておりましたが、10月の行事食をご紹介します。

手作りのうさぎ羊羹は「かわいくて食べるのがもったいない」と皆さまからご好評をいただきました。



きざみ食に潜む誤嚥の危険性

きざみ食とは噛む機能が低下した人や歯がない人の「噛む能力」を補う為に細かく刻んだ食事の事です。高齢者にとって食べやすい食事に思われがちですが、噛む機能だけが低下している人はほとんどいません。多くの方が飲み込みがうまくいかない、むせ込みやすいなど「嚥下機能」も低下しています。

最近では「嚥下造影検査」「嚥下内視鏡検査」の普及により、食べ物が口腔からきちんと食道へ入っているか、誤って気道に侵入していないかを実際に目で見て確認できるようになりました。

硬い食事をそのまま刻んただけでは口の中でパラパラしてしまい、うまくまとまりません。そのため、飲み込んでも咽頭に残り、気道に食べ物が入ってしまうことがあります。これが誤嚥(ごえん)の原因となります。

きざみ食を提供する場合は、まず舌でつぶせる程度まで食品を柔らかく調理しましょう。さらにパサパサしたり、口の中の水分を吸収してしまうものには、片栗粉やとろみ剤であんをかけ、食べ物がまとまりやすいようにしましょう。

また、短く切った麺類は気道に入ってしまう可能性が高いので、特に注意が必要です。

