

### ～食べることが心とからだの健康に繋がる～

食べ物を見たり、匂いをかいだり、噛んで飲み込むこと、「おいしい」と感じることで神経系を活性化する効果があります。また噛むことで唾液が分泌され、自浄機能により口腔内を清潔に保つ効果があるなど、口から食べるという行為は私達にとってとても大切なことです。

#### ◆摂食嚥下とは？

食べ物を認識してから、口を經由して胃まで送り込む一連の動作のことをいいます。この過程に問題があり、食事中にムセたり、うまく飲み込めなかったりすることを「嚥下障害」といいます。

#### ◆誤嚥とは？

誤って気道内に食べ物が流入してしまうことをいいます。



## 当院嚥下食と嚥下調整食分類2013

日本摂食嚥下リハビリテーション学会が2013年に公表し、病院、施設、在宅医療および福祉関係者が共通して使用できることを目標に、5段階に食事分類しています。

均質で、付着性、凝集性、かたさ、離水に配慮したゼリー、プリン、ムース状のもの(1j)  
プロテインゼリー



さらにたんぱく質含有が少なくスライス状にすくう事が可能なもの(0j)

均質で付着性、凝集性、かたさに配慮したとろみ水(0t) とろみ茶など

ペースト、ミキサー食などで、なめらか、べたつかずまとまりやすいもので均質なものを(2-1) ミキサー食



不均質なものも含むもの(2-2)

半ミキサー食

形があり押しつぶし、食塊形成が容易、ばらけず嚥下しやすい、多量の離水がない(3) きざみあんかけ食



ただ刻んでいるだけだと、食べ物の細かい粒が口全体に広がってしまい、「食べ物をまとめる」ことが難しくなります。その結果、飲み込みにくく、誤嚥の原因にもなるため、とろみが付いたあんをかけまとまりやすくしています。



かたさ・ばらけやすさ。粘つきやすさがなく、箸やスプーンで切れる軟らかいもの(4) 軟菜食



### 衛生面にも注意し調理しています

「きざみ食」は調理済の食材をまな板の上で包丁で細かく刻んで作ります。細かく刻まれることによって食材の表面積が広がるため、その分食中毒細菌が付着する危険性も大きくなります。まな板や食材などに細菌が付着していたら食材全体に撒き散らすことになり危険です。当院では毎年食材の自主検査を行っており、食材はもちろん調理器具、調理環境などにも注意を払い万全の衛生管理のもとで食事提供を行っています。