

多久市在宅介護支援センター

# 天寿荘だより



令和2年 2月号 No.348

節分も過ぎ、ようやく春の気配が感じられるようになりました。さて、年を取ると義歯が合わない、歯槽膿漏で歯茎が痛いなどのトラブルが出てきます。食事がすすまず、食事量も減り、低栄養を招いてしまいます。そこで、噛みやすくするための工夫についてお知らせします。



## 【1月の活動件数 118件】

●申請手続き代行		●訪問・相談業務	
・食の自立支援(配食)	0件	・高齢者実態把握	1件
・生活管理指導員派遣	0件	・医療・介護に関すること	104件
・生活管理指導短期宿泊	0件	・その他	13件
・緊急通報システム	0件		
・紙おむつ支給申請	0件		

介護や生活の上でお困りのことがあれば、いつでもご相談ください。

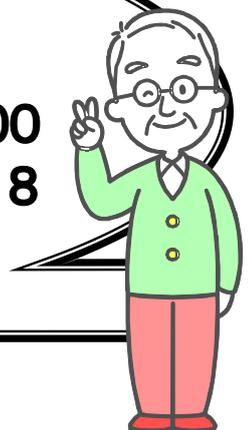
天寿荘

天寿荘在宅介護支援センター

坂井賢一 村島勲 納富敦子 尾形ひとみ

電話74-3100

直通74-4818



## 噛みやすくするための工夫！！

噛み切りにくいもの	切り込みを入れる	調理方法を工夫
	筋を切る	
	繊維を切断するように切る	
	よくもむ	
喉に残りやすいもの ・ むせやすいもの	しっとりさせる	とろみ剤・ゼリー剤 を活用
	とろみをつける	
	ゼリー状にまとめる	

### ○野菜の切り方・調理方法

アスパラ、いんげんなど、通常であれば 5cm 程度の長さにして調理しますが、高齢者には 3cm 程度の長さにします。じゃがいもや、にんじんなどもなるべく小さく切ります。いも類は口の中でパサパサするので、小さく切るだけでなく汁気を多くしたり煮物にして水分を多くする必要があります。さつまいもは皮を厚く剥くと、色も口あたりもよくなります。ごぼう、れんこんなどは嚥下困難食といって比較的飲み込みにくい食材とされています。よって、通常適当だと思われる大きさよりも小さく切ります。そうすることによって口の中で噛み砕きやすくなるからです。ごぼうは斜めに薄切りにしたり、れんこんはすりおろし、団子にして煮たり、揚げて煮物や汁物に入れたりするとよいでしょう。

