多久市在宅介護支援センター

天寿荘だより

令和 3年 8月号 №366

気持よく晴れ渡った青空に、照りつけるような陽射し。いよいよ夏がやってきました。

さて、暑さが続くと夏バテで食事が入らなくなり、食べやすい物ばかり食べがちです。“生きる力”は「食べる力」といいます。「食べる」ことで栄養を摂取しますが、一連の動作の中で加齢と共に衰えやすいものがあります。食物をよく噛んで味わう「咀嚼」、食塊を飲み下す「嚥下」、さらに「唾液の分泌」です。これらが衰えると、食べる能力が著しく低下します。そこで、今月は咀嚼（よく噛むこと）についてお知らせします。

【 7月の活動件数 102件】

●申請手続き代行

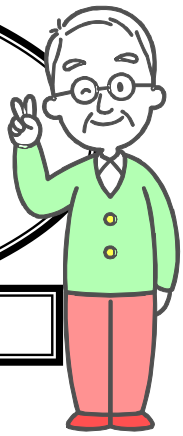
・配食サービス・見守り事業	2件
・生活管理指導員派遣	0件
・生活管理短期宿泊	0件
・緊急通報システム	1件
・紙おむつ支給申請	0件

●訪問・相談業務

・高齢者実態把握	1件
・医療・介護に関すること	87件
・その他	11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 電話74－3100
天寿荘在宅介護支援センター 直通74－4818
坂井賢一 村島勲 尾形ひとみ 納富敦子



天寿荘居宅介護支援サービス事業所便り

はつらつ

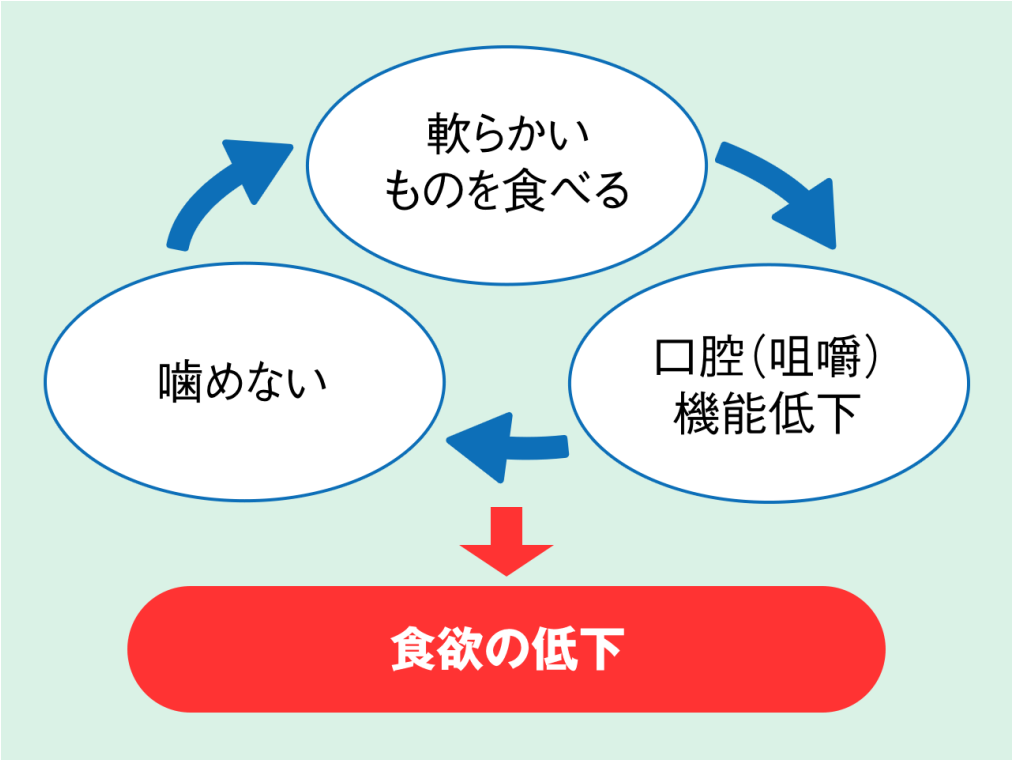
令和 3年 8月号 №173

よく噛むことで…

五感(視・味・嗅・触・聴)を刺激し、食物の硬さ、性状、味などを認識しています。同時に唾液を分泌させ、砕いた食片を唾液で食塊にまとめ、舌で喉の奥へ送り、唾液と共に飲み下します。唇をしっかり閉じることで、気管にふた(咽頭蓋)がかぶさり、食塊が食道へ流れ、「食べる」一連の動作が終わります。(飲み下すときに唇をしっかり閉じることが、誤嚥の予防になります。

日本医師会は、一口30回噛むことを推奨しています。食べ方のポイントは「噛んで味わって食べる」という意識を持つことです。一口量を多く詰め込まず、食事に時間をかけるようにします。

「噛まない」と「噛めなくなる」負のスパイラル



～Wellith　OLIVE より引用～