

おとしを召しても 美味しく食べよう — 高齢者の安全な食事 —

白坂 康俊¹⁾

I はじめに 食べる飲み込むの障がいを疑似体験

舌圧子という木のヘラを歯の間にはさみ、落とさないようにそのまま、顎を動かずに、水を飲んだり、ストローでコップの水を飲んだり、おしゃべりをするという体験を参加者の方にして頂きました。

顎の動きを制限するだけで、普段簡単にできていた、飲み込むことや話すことができなくなってしまう体験を通じて、こうした障がいが、簡単に起こってしまう、身近なものであることを理解して頂きました。

多くの人が、生まれた瞬間から乳をのみ、歩く前から離乳食を食べ始め、2、3歳で大人とほとんど同じものを食べています。それくらい、無意識な動作なので、簡単な動作だと思われる方が多いのですが、いったん障がいされると、大変な苦勞が待ち受けています。

II どうして食べることやしゃべることの障がいが起こるのか？

話すことと、食べることに用いる人の体の部分(器官)は、図1の通りで、呼吸器、喉頭、軟口蓋、舌、口唇が動く部分です。食べるも、話すも基本的に同じ部分を使っています。したがって、食べることが不自由になると、しゃべることも不自由になります。

さて、人は、1秒間に7、8文字分のことばを話します。「おはようございます」をほとんど1秒で話していることになります。こちら、物ごころついた時には話していたので、とても簡単なことだと思われていますが、これだけ多くの器官が、これだけの細かく早い動作をしているというのは、人の体の中でも、他にはほとんど見られません。こちら、いったん障がいが起こると、生活の中での不自由さはとても深刻です。

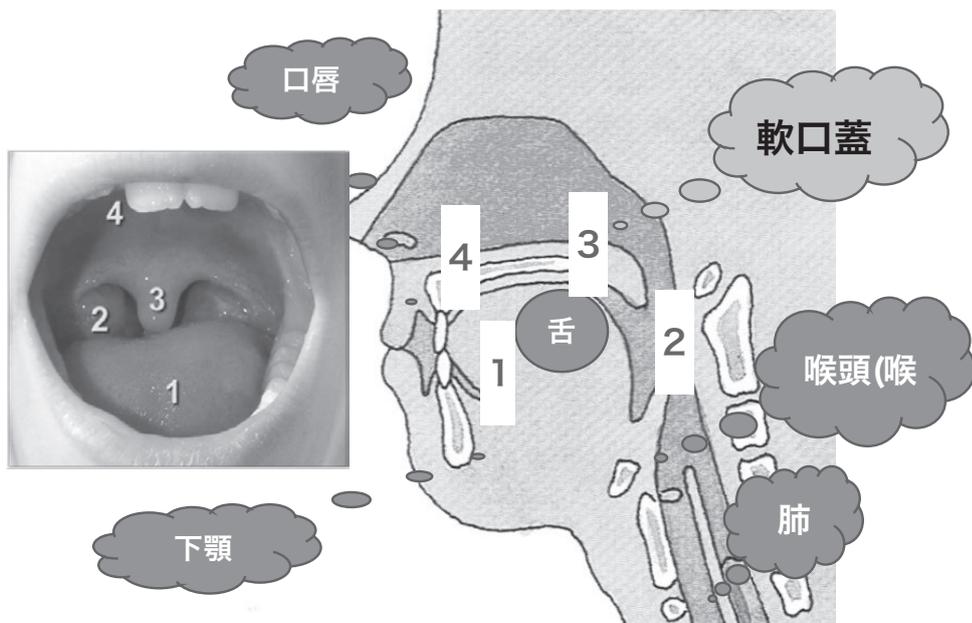


図1 食べる・しゃべるための器官

1) 弘前医療福祉大学保健学部医療技術学科 言語聴覚学専攻

これらの器官の障がいは、脳卒中後の後遺症や、舌や周辺のガンなどの手術の後遺症などで起こります。また、加齢によるこれらの器官の動きの低下でも起こります。さいわい加齢による障がいは、一般に軽度なので、適切な対応、特に食べ物の工夫で、窒息や肺炎の危険性を減らすことが可能です。

Ⅲ 安全においしく食べる

深刻な場合は、医師や言語聴覚士（ST）にご相談いただきたいのですが、食べ物の調理の工夫で加齢による危険性はかなり防げます。こうした、普通の食事に少しの工夫を加えて、安全においしく食べられるようにしたのが、介護食とかソフト食と呼ばれているものです。

正月のお餅を喉につまらせて窒息する事故が多いのはご存知と思いますが、窒息しやすい食べ物の特徴としては、大きくて、噛んだりして細かくしにくい、粘り気があって喉に貼りつきやすく、弾力があるものです。

肺に入ってしまう、肺炎を引き起こす可能性が高い物は、ばらばらになりやすい、細かくなりやすいもので、さらっとした水分、粉もの、ゴマのような細かい物です。

Ⅳ 高齢者向けの安全な食事（調理実習）

危険性の高い食品に対して、ばらばらになりにくいように、いったんミキサーなどにかけて、再度、粘着性の食品（つなぎ）やゼラチンなどで固め、あんかけ仕立てにして、喉の通りをよくするなどの工夫で、安全においしく食べることができます。

基本的な対応の理屈を理解して頂いたうえで、弘前医療福祉大学短期大学部、生活福祉学科、食育福祉専攻の石岡久美子先生の指導により、実際に、安全な食事を一緒につくって頂きました。

作った物を試食し、感想の述べ合ってから、楽しい雰囲気の中に、食べることの障がいとそれに適した食事の実際についての理解を深めて頂きました。