

# すこやか ファミリー

季刊

# クリニック Q&A

'94年 **春号**  
保存版



●クリニック特集／名医とじっくりトークing  
どっつき合えばいいの  
アトピー性皮膚炎



●病院新時代  
太らない生活を体験学習  
「肥満見キャンプ」

●ファミリー相談室  
生まれつきの黒あざ／  
慢性副鼻腔炎／膀胱尿管逆流症  
高齢者のための食事づくりほか





# むせて食事がのどを通らない

75歳の義父と同居しています。5年前に脳卒中で半身不随になり、リハビリもしましたが、現在は寝ていることが多い生活です。最近、食事がのどを通りにくくなって、たびたびひどくむせ、苦しそうです。家族と同じものを軟らかめに煮炊きしていますが、食事について、アドバイスをお願いします。(栃木県 R)

指導



潤生園(神奈川) 施設長

時田 純

## 食べる姿勢と調理法を工夫して、 できるだけ口から食事をとるよこに

●**食べることは、生きていくためにもっとも基本になること**

お年寄りのなかには、食物はもちろん、水や牛乳さえむせてのみこめない「嚥下障害」に苦しむ人が少なくありません。嚥下とは、口から胃へ飲食物を運ぶ働きで、老化や、病気などでも簡単には故障がおきない機能といわれています。逆のいいかたをすれば、嚥下障害がおきたということは、生命を維持する基本的な働きに障害がおきたということになります。

口から食物をとるということは、栄養補給による身体機能の保持のほかに、人が生きていく上で欠かせない楽しみであり、生きる張り合いにもつながります。できるかぎり、口から栄養をとれるようにしてあげましょう。

ご質問のお義父さんの場合、食べるとき

にどのような姿勢をとっているでしょうか。まず、下の絵のように、食べやすい姿勢をとるようにしてください。

●**食事は煮こごりのように軟らかく固めて、つながつた状態のものが食べやすい**

食事の作り方ですが、むせやすいお年寄りのためには、のどを通りやすい形にすることが必要です。老人食としては、これまでに流動食やきざみ食などが工夫されてきました。しかし、水や牛乳さえもむせてしまうようなお年寄りには、これでは不十分です。食物はある程度固まったり、つながつた状態でないとのみこみにくいのです。食事介助の経験から、私たちは、食事を「煮こごり」のようにすれば、のみこみやすいことを発見しました。煮こごりは熱が加わると溶ける性質があるので、のどの奥に入れると、溶けてスルスルとのみこめます。

これにヒントを得て、さまざまな食物を煮こごり状の寄せものにし、これを「介護食」と呼んでいます。

このような介護食を2〜3日努力して食べさせれば、再び嚥下できるようになった例は少なくありません。

- ① ソフトでおいしく、かまなくてもよい。
  - ② 粘りが適量にあつてまとまりがよく、のみこむときバラバラにならない。
  - ③ 表面が滑らかで、のどごしがよい。
  - ④ 十分な水分と栄養が含まれている。
- また、なによりも心をこめて、おいしうに「食べてみたい」と思ってもらえるように作ることです。もちろん、お年寄りが好きな食物なら、さらに食もすすみます。





## ひと手間かけて

# おいしい「介護食」作り

料理 潤生園調理室

お年寄りを大切にしたいと思っていても、介護には食事作りのほかに、排泄のケアなど大変な仕事があります。介護食は、家族の食事の一部を利用して作れます。温かい寄せものは、卵やくず粉を使って蒸し、煮ごり状の寄せものは、ゼラチンや寒天を用います。水などがむせてしまう場合も、市販の健康飲料をゼラチンなどで固めて軟らかいゼリーにしてのませ、脱水をおこさないようにしましょう。

## 野菜とひじきの寄せもの

- ①煮物、おひたしはそれぞれどろろ状になるまでミキサーにかける。このとき材料100gに対して、水250ccの割合で水を加えるとミキサーがよく回り、つぶやすじがなくなる。
- ②ほうれんそう、キャベツはガーゼなどでこす。
- ③粉寒天1袋(4g)に水1000ccを目安に溶かす。寒天液が硬いと、のどごしが悪いので注意。

- ④③の寒天液に①②の材料を別々に流しこみ、味を調える。ただし、のどを刺激するような「しょっぱい」「酸っぱい」などの濃い味付けは、むせやすいので注意。
  - ⑤市販の型に流しこみ固める。盛りつけは楽しく食欲がでるように工夫をこらして。
- ★多めに作って、製氷器で小分けにし、冷凍しておくとうい

ほうれんそうのおひたし



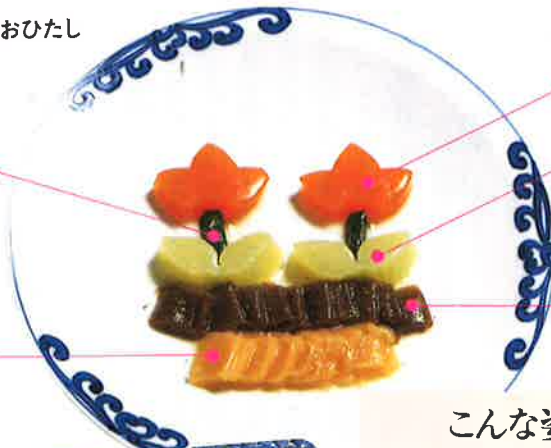
大根の煮物



キャベツのおひたし



ひじきの煮物



## 白身魚の蒸しもの

- ①焼くか蒸した白身魚100gに対し、卵2~3個、牛乳100ccを加え、ミキサーにかける。
- ②味を調え、型に流し、約5分間蒸す。
- ③だし汁に塩・砂糖で調味し、片栗粉でとろみをつけた薄いあんを作り、②にかける。



## あなごの寄せもの

- ①あなごをしょうゆ、砂糖、みりん、酒で煮てから、煮汁と一緒にミキサーにかけ、どろろ状にする。
- ②粉寒天1袋(4g)を水1000ccで煮溶かしたものに、①を420gの割合で加え、味を調える。
- ③型に②を流し固める。盛りつけは型抜きで工夫すると喜ばれる。



## とり肉の蒸しもの

- ①鶏のひき肉50gに卵2個、豆腐半丁、牛乳180ccを加え、ミキサーでどろろにする。
- ②塩小さじ1を加え、味を調える。
- ③型に流し、約10分間蒸す。
- ④ほうれんそうをミキサーにかけ、片栗粉でとろみをつけたあんをかけて盛りつける。

## にんじんの煮物

## こんな姿勢が食べやすい

寝たまま、上をむいた状態では、ふつうの人でも食物をのみこみにくいもの。食事のときは、離床させ、いすに座らせましょう。できれば床に足の裏がしっかりとつく状態がよいのです。

座位でも、首をそらしたあごが突きでいるとのみこみにくい。上体はやや前に傾け、あごを少し引いた姿勢なら、食物はのどを通りやすい。

片まひがある場合は、まひ側が上になるように少し首を傾け、まひのない側に食物を入れる



★唾液が少なくなったお年寄りには、唾液の代わりにあんが必要。蒸し寄せにした料理にはあんをかけるとのみこみやすい。