

1. 毎日の健康

1-6

飲み込みにくい

加齢にともない「唾液が少なくなる」、「むせる」、「口が乾燥する」、「食事に時間がかかる」といったことが生じます。口の周りには筋肉が集まっているため、動かさないでいると、手足と同じように口の筋肉も衰えてきます。「お口の体操」や「唾液腺マッサージ」は、口の健康維持やお顔の老化予防にとっても効果があります。

食前が効果的！

唾液腺マッサージで健康度さらにアップ

耳下腺



顎下腺

位置の確認

舌下腺



耳下腺への刺激
親指以外の4本の指を頬にあて耳下腺の上でぐるぐる回す。(10回)



顎下腺への刺激
耳の下から顎の先まで5カ所を目安に親指で突き上げるように押す。(25回)



舌下腺への刺激
あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりぐーっと押す。(10回)

◆飲み込みやすい調理の工夫

固形物

→

切り方の工夫
(繊維を断ち切る切り方、切り込み、隠し包丁)

つぶす



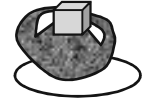
おろす



やわらかくする
(煮物など)



油分や水分を加える
(ポテトサラダ・じゃがバターなど)



液体

→

とろみをつける
(片栗粉・コーンスターチ)



ゼリー状に固める
(ゼラチン・寒天)



◆手軽に使える加工食品

主食向き

- おかゆ(レトルト食品) たまごがゆ・鶏がゆ・梅がゆ・小豆がゆ 等
- フレークがゆ(ベビーフード) ○ 白玉うどん
- そうすい(調理済み冷凍食品) ○ 即席麺

主菜向き

- 缶詰・真空パック(ツナ・さけ・さば・大豆)
- 八宝菜・中華丼の具(調理済み冷凍食品)
- シチュー・肉じゃが(レトルト) ○ 凍み豆腐・麩

栄養補助食品、野菜ジュース+とろみ剤

お問合せ先

西保健所 保健予防課

TEL.(052)523-4617 FAX.(052)531-2000