



# 飲みこみ元気通信



なでしこリハビリで言語聴覚士をしております、村上です。

言語聴覚士とは、食べる事、話す事、聞くことの専門家です。施設では、食事前の嚥下体操(口やのどの体操)や、必要な方には個別訓練も実施しています。不定期ではありますが、このような紙面で言語聴覚士の専門分野について耳よきな情報をお届けできればと思います。

いよいよ12月に突入し、朝晩の冷え込みがより一層厳しく感じる今日この頃です。皆様、体調はいかがでしょうか？今年もコロナウイルスの影響で、外出は控えめな方も多いことと思います。しかし、冷えから来る体の不調が出やすい時期でもありますので、お家の中でもなるべく暖かくして過ごしてきたいですね！

さて、あつという間に世間はクリスマスやお正月の話題が多く聞かれるようになりました！そこで今回のテーマは、「飲み込みトラブルに注意！！実は食べにくいお正月食材！」です。お正月は普段のお食事とはちょっと違う内容のお料理が並びますね！華やかな食卓の中には、噛みにくい、飲み込みにくい、のどに詰まりやすい…など飲み込みトラブルの原因になる食材があります。飲み込みに不安のある方は、是非ご参考にされてください！

飲み込み  
トラブルに注  
意！！

実は食べにくいお正月食材！



## お餅

- ・お雑煮にした伸びる餅が、特にのどに詰まりやすいです！あらかじめ小さく切る、薄切りの餅を使うことで噛み切りやすくなります。
- ・きなこもちは、きなこがのどに引っついて、むせる原因になります。きなこがしっとりするまで待つと食べやすいです。

## こんにゃく

- ・大きな玉こんにゃくや、三角こんにゃくは弾力があり、噛み千切れずにのどにつまることがあります。切れ込みをいれたり、手綱こんにゃくに飾り切りすることでかみやすくなります。

## れんこん

- ・煮ても歯ごたえがあり、口の中でばらけやすい食材です。ばらけたものがのどに引っ掛かり、むせる原因になります。薄切りできんぴらにするなどの方法があります。

## しいたけ

- ・干しシイタケを戻したものは、弾力が強く、なかなか噛み千切れません。大きいまま飲み込むと、のどに詰まることがあります。薄切りにすると風味も食感も楽しめます。

## 高野豆腐

- ・たくさん汁を吸った状態のものは、口の中で汁がジュワッと出てきて、汁がのどに引っかかることがあります。注意して食べましょう。

口やのどなど、飲み込みに関係する部分は、年齢とともに衰えやすいと言われています。食材や調理方法の工夫だけでなく、日ごろから「嚥下体操(飲み込み体操)」を行って、飲み込みの力を落とさないようにしていきましょう！別紙の体操プリントをご参照ください！