



飲み込み元気通信



皆さん、こんにちは！なでしこリハビリ言語聴覚士の村上です。

今年は梅雨明けが早く、あっという間に夏本番を迎えましたね。日々太陽のエネルギーが強くなっている事をひしひしと感じ、今にも溶けてしまいそうな気分になります。皆さんも、外出の際には、帽子や日傘、水分補給を心掛けてくださいね。

さて、ジメジメした天気や気温が高い日が続くと、皆さんは酸っぱい物でさっぱりとした食事が食べたくありませんか？酢には、疲労回復効果や血圧や血糖値を抑える効果があるとされており、特に夏には積極的に取りたい食品ですね。しかし、「酢が入った物や酸っぱい物はムセやすい」とい方はいませんか？実は、酢はその性質上、ムセを引き起こしやすい食品なのです！

その理由は、「酢酸菌の揮発性（液体が気体に変化すること）」にあります。「酢酸」とは酢の原料のことで、酢を口に入れると、酢酸が揮発して気体になった酢がのどにはりつくためにムセが生じます。では、酢でムセないためにはどのような対策をすればよいのでしょうか。まず一つ目は「すすらない」事です。酢をすすることですさらに揮発性が増えてムセやすくなります。そして2つ目は「酢自体を薄めたり、加熱する」事です。だし汁で薄めたり、一度酢を沸騰させることで、酸味が和らぎます。そして、酢の物に入れる野菜なども火を通すと噛みやすくなり、一石二鳥です。あとは、日ごろから声を出すことや話す機会が少ない方は、のどの感覚が弱っている事があり、そのような場合には酢などの刺激を余計に感じやすくなってしまいます。ですので、日ごろから飲み込みの機能が落ちないように発声や会話をすることも大切なことです。では、今回の特集は「気を付けて！夏の喉つまり注意報！！」です。調理や食べ方の工夫による対策も載せておりますので、ぜひご一読ください。

気を付けて！夏の喉つまり注意報！！

夏ならではのおいしい食べ物や甘味が恋しい季節となりました。

そこで今回は、特に高齢者の方には注意が必要な食品をご紹介します。決して「食べたらダメ！！」ということではなく、食べる時に注意を払うことで喉つまりの予防になりますので、皆さんの頭の片隅に入れておいていただければと思います。

・白玉ぜんざい

白玉は、弾力が強く、餅に近い性質の食品です。冬場に「餅の喉つまり」が多いように、白玉も噛み切れずに喉にひっかかると同じ事が起こります。白玉は小さく切ったり、手作りする場合には豆腐を入れることで噛みちぎりやすい硬さに変えることもできます。

・イカ、タコ、貝類

酢の物やお刺身などで冷やして食べる場合がありますが、大きな切り身では硬くてなかなか噛み切れないこともあります。隠し包丁を入れる、薄切りにしたり、細く切るなどの工夫で食べやすくなります。

・生野菜

噛む力が弱いと、生野菜も噛み切ることがむずかしい食品になります。また、葉物野菜はパサパサして口の中でまとまりにくく飲み込みにくい食品でもあります。細かく切ってドレッシングやマヨネーズと和えたり、一度湯通しをすることで噛みやすくなります。

・おはぎ

中のもち米に注意が必要です。普通のご飯に比べて弾力や張り付きがあり、よく噛めていない場合には喉つまりの原因になります。ご自宅で作られる場合には、あんこの分量を多くすることをお勧めします。

今月の口腔体操は「♪つのおせ、やりおせ、ベロをおせ体操♪」です。皆さんもぜひ試してみてください。