



# 飲み込み元気通信



みなさん、こんにちは！

なでしこリハビリ言語聴覚士の村上です。

11月に入ってから、朝晩の冷え込みが急に強くなり、いよいよ秋本番といった感じがしますね。山の木々たちも、赤や黄色に色づいて鮮やかな紅葉を見せてくれています。

みなさんは、熊本城が別名：銀杏城と呼ばれていることはご存じですね。

加藤清正が築城の際に、場内に多数のイチョウの木を植えたことからであると知られています。

理由としては、食糧難の時の非常食としてイチョウの木(銀杏の実を食べるため)を植えたという通説があるのですが・・・。

実は、場内にあるイチョウの木のほとんどは雄木だそうです。

雌木には銀杏が出来ますが、雄木には銀杏はできませんね。

では、非常食ではないイチョウの木の目的は何だったのでしょうか？

イチョウの木は非常に耐火性が高く、火災に強い木とされているそうです。

ですので、熊本城で火災が起きた時の「修復用の木材」として多くのイチョウの木が植えられていたのではないかとという説が有力だそうです。

食いしん坊の私は、すぐに食べることに結び付けがちですが、昔の方たちはいつ何時何が起こるのか分からない中で、様々な危機管理をされていたのだな、と感心いたしました。

さて、今回の特集は「食べにくい物を食べやすく！嚥下食ってなあに？」です。「嚥下食」というあまりなじみのない言葉ですが、今後のご参考に一読されてみてください。



## 食べにくい物を食べやすく！嚥下食ってなあに？

年齢を重ねることで、口やのどの筋力が衰えて「うまく噛めない」「飲み込めずにのどの引っかかる」「よくむせて苦しい」などの症状がでてくる場合があります。それらの症状が常にあり、食事がうまく摂れない状態のことを「嚥下機能低下」または「嚥下障害」といいます。

そういった場合には、普通の食事をとることが難しく、食事の形や硬さなどに調理の工夫をほどこす必要があります。そういった食事のことを「嚥下食」といいます。

「嚥下食」と言うと「お粥」や「ドロドロした食べ物」という印象があるかもしれませんが。

しかし「嚥下食」には段階があり、普段、飲み込みに問題はなくても、一時的に「体調がすぐれなくて軟らかいものが食べたい」「入れ歯を修理してもらっている間、食べやすい物を用意したい」という時には活用できる物もあります！では、どのような物があるか見てみましょう！

### 【市販の嚥下食(ユニバーサルデザインフード)の目印】

	容易にかめる		歯ぐきでつぶせる		舌でつぶせる		かまなくてよい	4段階の硬さの種別があります。
ユニバーサルデザインフード		ユニバーサルデザインフード		ユニバーサルデザインフード		ユニバーサルデザインフード		

【豊富なメニュー】  
ドラッグストアで購入できます！

