



# 飲み込み元気通信



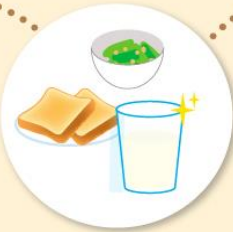
みなさんこんにちは！なでしこリハビリ言語聴覚士の村上です。  
 5月の下旬からの梅雨が7月になっても明けず、雨が続きますね。  
 7月3日には熊本県で2度にわたって線状降水帯が発生し、例年のない集中豪雨でした。  
 人的被害が出なかったことが幸いです、洪水や浸水被害にあわれた方もいらっしゃると思います。  
 被害にあわれた方には、1日も早く普段の生活に戻れることを祈ります。  
 さて、みなさんは「噛む力」に自信がありますか？  
 実は、高齢者の噛む力は若い方に比べて、3分の1から10分の1に低下するとされています。  
 主な原因としては、「歯の欠損」です。  
 歯周病や虫歯を放置すると、十分に噛むことが出来なくなります。また、歯が抜けないままでも、虫歯で歯の形が変わったり、歯周病ではがぐらぐらすると噛む力は落ちます。  
 虫歯や歯周病は、ある日突然なる病気ではなく、時間をかけて徐々に進行していきます。ですので、早めの歯科受診や定期受診が大切なのです。  
 また、「噛む力」は「歩行能力」との関連が強いことも研究されています。  
 噛む力が衰えると、肉や魚に含まれる「タンパク質」の摂取が進みにくくなるそうです。タンパク質が筋肉を作る働きがあるため、摂取量が少ないと筋力や骨が衰え、転倒や骨折をしやすくなります。一見関係なさそうな、体の器官でも、体は一続きなのですね。

## 水分足りてますか？水分補給のコツ！

起床時に



朝食時に



10時に



昼食時に



1回にコップ1杯（200cc）を目安に！  
 一日に1～1.5ℓを取りましょう！



就寝時に



入浴前後に



夕食時に



間食時に

【食品で水分補給と栄養補給を同時に！】

- ・ **メロン**や**スイカ**など水分が多い果物
- ・ **トマト**や**もやし**などみずみずしい野菜
- ・ **梅昆布茶**や**野菜ジュース**
- ・ **うどん**や**そば**など汁が多い麺類
- ・ **味噌汁**や**スープ**、**おかゆ**など
- ・ **ゼリー**や**プリン**、**アイスクリーム**

※塩分や糖分が高い物はとりすぎに注意！