

食事に関する Q & A



Q1.口腔ケアはなぜ必要ですか？

A：口の中が不衛生な状態では細菌が繁殖して虫歯や歯周病，口臭を引き起こします。細菌への抵抗力が弱い高齢の方は誤嚥性肺炎につながり，生死に関わります。そのため，普段から口の中の清潔を保つことが重要です。

Q2.どうしたらバランスの良い食事になりますか？

A：特定の食品に偏らず，ごはんや肉，魚，野菜，キノコ類などを揃え，3食摂ることを心がけましょう。中華丼には主食のごはん，主菜のエビや肉，副菜の白菜，たけのこなど野菜やキノコ類が含まれ，1品で様々な食品を一度に摂ることができます。

Q3.食事中にムセがある人の姿勢はどうしたらいいですか？

A：首は，顎を少し引いた状態が良いです。体は左右に傾下方にずれないように姿勢を整えましょう。



Q4.食欲が落ちて食事量が少なく、食事時間も長いです。どうしたらいいですか？

A：飲み込みにくい場合は茶碗蒸しやゼリーなど喉越しが良いものがおすす
めです。食事量が少ない場合は、かかりつけ医に相談の上、栄養補助食品な
どの高栄養の食品を取り入れてみてください。

Q5.ムセた時はどうしたらいいですか？

A：ムセは気管に食べ物が入ったことが原因であり、強い咳をするのが有効
な方法です。ムセが落ち着いてから食事を再開しましょう。



Q6.食べ物が喉に残ったような感覚があります。どうしたら良いですか？

A：喉に残ったものを取り除く方法として、ご飯やおかずを飲み込んだ後、
お茶やゼリー等、違う性質の食べ物を交互に飲み込む方法（交互嚥下）があ
ります。他には、食べ物を飲み込んだ後にもう一度飲み込む方法（複数回嚥
下）等があります。

*ここに記載した内容は一般的な方法となります。