

あなど

# 侮るなかれ “むせ・食べこぼし”

～気づいてほしいお口のまわりの軽微な衰え～

社会医療法人令和会 熊本リハビリテーション病院  
歯科口腔外科 歯科衛生士

白石 愛先生



こんなことはありませんか？

お茶や汁物等で  
むせやすくなった



食事中に  
食べこぼしが増えた

※嚥下困難感の一例です

口のまわりの“軽微な衰え”がつみかさなると…  
**オーラルフレイル**につながります。

オーラルフレイルとは  
詳細はこちら



オーラルフレイルの  
人が抱えるリスク

身体的フレイル<sup>※</sup>

2.4倍

要介護認定

2.4倍

総死亡リスク

2.1倍

Tanaka T et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2017.

※ 「健康」と「要介護状態」の間にある状態である「フレイル」のうち、「身体の虚弱」を指すもの

お食事の際に気をつけていただきたいポイントや  
簡単なお口の体操をご紹介します！（詳細は裏面をご覧ください）

## Point 1 食事に集中できる環境、正しい姿勢

加齢や疾患によって集中力の低下が食べることの問題となることがあります。「ながら食べ」はやめて、姿勢を整えて食事をするよう心掛けましょう。

テレビやスマホなど、興味をそらすものを近くに置かない

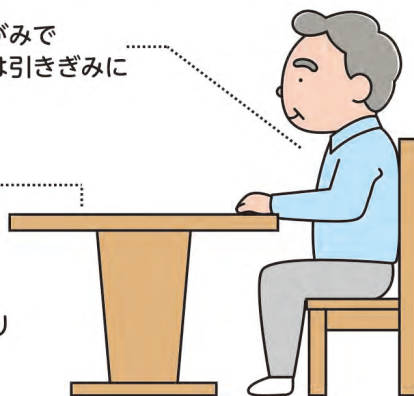
前かがみであごは引きぎみに

椅子は背もたれがあると安定する

テーブルの高さは、肘が90度に曲がる程度が目安

かかとをしっかり床につける

深く腰掛ける



## Point 2 お口の体操 “あいうべ体操”

あいうべ体操は、お口周りのさまざまな筋肉のトレーニングです。

お口の周りの筋力が衰えてくると「食べこぼしが増える」

「うまく飲み込めない」などの影響がでてきます。日頃から意識して取り組みましょう。



1 「あー」と口を大きく開く



2 「いー」と口を大きく横に広げる



3 「うー」と口を強く前に突き出す



4 「べー」と口を突き出して下に伸ばす

1～4を1セットとし  
1日30セットを目安に  
毎日続けましょう！

いつまでも安心して食事を楽しむためには、「むせ」や「食べこぼし」など日常の軽微な衰えを見逃さないことが大切です。早い段階から適切に対応することで改善も可能となりますので、ご自身の状態に応じてまずはできることから始めてみましょう。

### 飲み込みを助けるとろみ調整食品のご紹介



食事や飲み物に加えて、かき混ぜるだけで誰でも簡単にとろみをつけることができます。食べにくい、飲み込みにくいと感じた時は食事の内容を調整しましょう。

森永乳業クリニコの  
とろみ調整食品は  
こちら

