



シーサイド病院・介護医療院
福岡市西区今津3810番地
TEL: 092-806-7171
FAX: 092-806-5021

シーサイド病院・介護医療院

092-806-7171

福岡市西区今津3810番地

グループホーム シーサイド

092-806-9067

ケアプランサービス シーサイド

092-805-7862

シーサイド病院訪問リハビリテーションセンター

092-806-7273

シーサイド病院通所リハビリテーションセンター

092-806-7273

ホームページアドレス: <https://www.seaside-hp.or.jp/>



料理長作☆
スパイシーで夏バテ防止

グリーンカレーの作り方



《 材料 》 3~4人前

- ・鶏肉(300g)位 一口サイズにカットして軽く塩コショウする。
- ・ジャガイモ 中2個
- ・人参 小1本
- ・玉ねぎ 小1個
- ・赤パプリカ 半分
- ・シイタケ 5~6個
- ・グリーンカレースープ 250cc
- ・ココナッツミルク 400cc
- ・ナンプラー少々(無くても良い)

※電子レンジ 600wで約2分加熱

※基本的に、カットは好きな感じでして下さい。

《 作り方 》

- ①鍋に、油又はオリーブオイルを大スプーン1杯を入れ、中火で鶏肉を軽くソテーする。
- ②、①にココナッツミルク、グリーンカレースープを入れ、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、を入れて20分程煮る。
- ③赤パプリカ、シイタケ、を加えて、更に10分ほど煮て仕上げにナンプラーを適量味見をしながら入れてください。
- ④飾り付け用に、カボチャのソテー(電子レンジで1分程加熱)をソテーオクラのボイルした物を彩りよく盛り付ける。

『 コメント 』

ご飯などでも良いですが、市販のナンも美味しく召し上がれます。
材料の購入などはイオン、カルディなどを利用しています。
好きな野菜、例えば なす タケノコ ズッキーニ など美味しいです。
また、お子様などの場合は、ココナッツミルクを多めに使用すれば美味しく頂けると思います。



特集・摂食嚥下支援第1弾

「ソフト食への挑戦」

知ってる!?! オーラルフレイル

マスクしたままでもOK☆オーラルフレイルの予防体操

料理長作☆

スパイシーで夏バテ防止

グリーンカレーの作り方

「ソフト食への挑戦」



試食サンプル

シーサイド病院の摂食嚥下支援委員会の取り組み第1弾として行ったのは、食事形態（しよくじけいたい）の確認です。病院では、患者さんの病状に合わせて、いろいろな形態の食事が出てきます。食べやすく、栄養があり、それでいて味も良い食べ物が一番良いのですが、病気があって食事が上手く摂れない場合には、その状態に合わせた形になってしまいます。よく見られるのが、ミキサー食や刻み食です。特に刻み食は、歯で充分噛めない人のために提供される食べ物という位置づけなのですが、全く咬まないで食べられるものではありません。

知ってる!?オーラルフレイル

「オーラルフレイル」とは、「口腔（お口）」「フレイル」は「虚弱」という意味で、オーラルフレイルとは口腔機能の衰えが全身の老化につながる一連の過程を表します。「お口の衰え」は身体的・精神的・社会的な健康と大きなかわりを持っていきます。オーラルフレイルはいくつかの段階を踏んで進行します。まず、口腔機能への関心が低下し、虫歯や歯周病などになり、歯が抜けた痛みが出たりします。すると口腔機能が低下して、会話や食事に不具合が出るようになり、食欲が低下したり、日常の活動範囲が狭くなったりします。嚥む力や舌の筋力が衰えれば、食べる量も低下して、低栄養になります。会話が減れば社会的に孤立していきまます。さらに機能が低下すると、咀嚼や嚥下に障害が起これば、要介護状態になってしまうこともあります。

オーラルフレイルと呼ばれる状態の特徴は、健康的な状態と病的な状態の狭間にあることで、適切な対処を行うことで機能改善できることです。

次のチェックリストでチェック！

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
入れ歯を使用している（※）	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	0
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める	0	1
1日2回以上は歯を磨く	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1
合計得点		

（※）歯を失ってしまった場合、入れ歯などを適切に使用して、堅いものをしっかり食べる事が出来るように治療を受けることが大切です。

合計得点	オーラルフレイルの危険性
0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い



マスクしたままでもOK☆ オーラルフレイルを予防しよう

① お口・舌の動きをスムーズにする体操

効果 唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が上がり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

（唇を中心とした）口の体操

ウー イー

①口をすぼめる。②「イー」と横に開く。

（唇と）ほほの体操

プクッ

ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。（水はなくてもOK）

舌の体操（舌圧訓練）

繰り返しましょう

①舌を左のほほの内側に強く押しつける。
②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
③それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。
④右のほほでも同じと繰り返す。

バタカラ体操

①「バ」…唇をはくように
②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
④「ラ」…舌をまるめるように

各発音 8回を2セット行う。

唾液腺マッサージ

- 耳下腺マッサージ**
指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。
- 顎下腺マッサージ**
顎のラインの内側のくぼみ部分 3～4か所を順に押ししていく。目安は各ポイントを5回ほど。
- 舌下腺マッサージ**
顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

そのため、已む負えずミキサー食になってしまふこともあるのです。そのようなことを少しでも減らすように、摂食嚥下支援委員会では食事形態の特徴を皆で共有すること、刻み食を廃止し、「ソフト食」を導入するための試食会を開催しました。ソフト食の基本は、歯がなくても食べられて、飲み込みやすい食事形態です。そして、ソフト食の最大の特徴は、食べ物として美味しそうな見た目も維持していることです。食事は目でも楽しむことが大切です。

試食した委員からは、良い感触であるという意見が寄せられました。すでに永寿会の東京地区病院では導入されている事例もあり、シーサイド病院でも早速取り入れたいと考えています。そう簡単なことではありません。これからもっと試行錯誤を繰り返して、安全を確認してから患者さんに提供されるようになります。委員会の活動はまだまだ続きます。

「こちら」をご覧ください



医療法人永寿会
摂食嚥下支援センター長
阪口 英夫

日本摂食嚥下リハビリテーション学会		ヘルシーネットワーク	
嚥下調整食分類2021と他介護食分類の対応		ヘルシーネットワークの「むちむち食」が活用されています。ぜひカタログもご利用ください！	
学会分類2021		他分類	
0j, 1j 物性に配慮した離水の少ないもの	0j 嚥下訓練食品 0j たんばく質含有量が少ないゼリー	嚥下食 ピラミッド	UDF スマイルケア食
1j たんばく質含有量は問わない プリン・ゼリー・ムースなど	1j 嚥下訓練食品 1j	L0 (開始食)	0
2-1 均質でなめらかなもの (あまりさらさらしすぎないこと)	2-1 嚥下調整食 2-1	L3の一部 (とろみ水)	0
2-2 やわらかい粒等を含む 不均質なもの	2-2 嚥下調整食 2-2	L1・L2 (嚥下食Ⅰ・Ⅱ)	1
3 形はあるが、歯や入れ歯がなくとも 口腔内で押しつぶし、食塊形成が容易なもの	3 嚥下調整食 3	L3 (嚥下食Ⅲ)	2
4 形があり、かたすぎず、ばらけにくく、貼りつきにくいもの。 箸で切れるやわらかさ	4 嚥下調整食 4	L4 (移行食)	3
		L4 (移行食)	4

形態、特色などの詳細は「嚥下調整食分類2021」の本文及び学会分類2021(食事)早見表をご確認ください。
※他の種別に対しては「嚥下食ピラミッド」を参照してください。L0～L4は「嚥下調整食」の分類です。スマイルケア食はスマイルケア食の「むちむち食」を参照してください。
※学会分類2021に該当する食品は「むちむち食」で検索できます。L0～L4は「嚥下調整食」の分類です。スマイルケア食は「むちむち食」の分類です。
※学会分類2021に該当しない食品は「-」を記載しています。