

つばめ通信

蓮田病院版

第26号

2026年1月5日

発行人：田中憲一

発行：蓮田病院 摂食嚥下委員会

発行所：〒349-0131埼玉県蓮田市根金1662-1

電話048-766-8111(代)



明けましておめでとうございます。

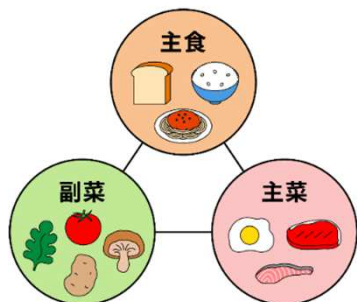
今年の干支は「丙午（ひのえ・うま）」にあたります。「丙」は太陽や明るさ、生命のエネルギーを表すとされています。また「午」は、古くから人間とともに生きてきた動物。俊足をもち、独立心が強く、また人を助けてくれる存在でもあります。そのため丙午の年は「勢いとエネルギーに満ちて、活動的になる」年になると考えられるそうです。

当院の『摂食嚥下委員会』も発足6年目を迎えました。

午年となる今年一年、患者様お一人お一人が美味しく安全にお食事を召し上がれるよう、より一層チーム一丸となって活動していく所存です。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



言語聴覚士(ST) 野澤麻衣



私の勤務する療養病棟には、嚥下障害を呈している患者様が数多くいらっしゃいます。嚥下障害は脳卒中や神経筋疾患などの病気だけが原因ではなく、加齢による身体機能の低下によっても起こりうるものです。そこで今回は、高齢者の食事の際に気をつけるべきことを挙げたいと思います。



<食事内容>

POINT
01

- 主食(炭水化物)・主菜(たんぱく質・脂質)・副菜(ビタミン・食物繊維)をそろえ、栄養バランスの良い食事を心がける。
- 筋肉を維持するためにタンパク質を意識的に摂取する。
- 脱水を防ぐためにこまめに水分を摂取する。

<正しい姿勢>

POINT
03

- 背筋を伸ばし、軽く顎を引く。
- 背もたれのある椅子に深く座り、足が床につくようにする。
- テーブルは肘が90度程度になる高さのものを選ぶ。

<食べやすさへの配慮>

POINT
02

- 噛みやすいように食材を小さく切る、柔らかく煮る・蒸すなど調理法を工夫する。
- 食欲を刺激するために、彩りや盛り付けを工夫する。
- 共食を取り入れ、食事を「楽しむ時間」にする。

美味しく安全に食事を摂取し、健康に過ごせるようにしていきたいですね。

C5病棟 看護師 鈴木直美

