

### 今月のテーマ別体操

### ～ 口腔・嚥下体操 ～

毎日、昼食前には唇や舌、のどの奥をバランスよく動かし、噛む力や飲み込む力、発音能力の維持を目的に「パ・タ・カ・ラ」と発音するパタカラ体操と、長文を声に出して読んでいただいています。

長文を読むことで、口を大きく動かしながら発音のリズムを整え、唾液の分泌を促しています。唾液で口の中を潤わせて、お食事を飲み込みやすい状態に整えています。



このような毎日の昼食前体操に加えて、今月は口や舌・頬をより意識して動かす口腔体操に取り組み、口腔機能の低下や誤嚥を予防することを目的に取り組んでいます。



口を大きく開けて、  
食道の口を広げることで  
飲み込みやすくします



手をグーにして顎の下に当て  
て顎で手をグッと押すことで、  
飲み込む力を鍛えます



おでこに手を当てて、  
押し合うことで  
のどの筋肉を鍛えます



舌を出すほど  
効果がUP!!

舌を前に出して、  
飲み込む力を鍛えます

### ～ おやつ作り ～



- ・ ホットケーキ 19日(木)
- ・ たこ焼き 23日(月)
- ・ おやつ
- バイキング 10日(火)
- ・ おやつ作り 25日(水)

### ～ 誕生日会 ～



- ・ 5日(木)
- ・ 16日(月)

## 管理栄養士の 栄養サポート 2月

### 楽しく食事を食べるために

体調不良による食欲の減少、活動量の変化から空腹にならず食事が進まないなど、高齢になると様々な要因で、食事の摂取量が減ってしまうことがあります。食事量が減ってしまうと、低栄養になってフレイル（活動量の減少）で介護状態が進行してしまいます。

毎日の食事量が減ってしまわないようにするには、食事を食べる環境を整えることも大切です。

#### 【食事環境】

##### ① 姿勢を整える：

椅子の高さ：足の裏がしっかりと床につく高さになると噛む力に繋がります。  
机の高さ：肘をついたときに握りこぶし1つ分くらいの隙間ができるのが理想。

##### ② 視覚・聴覚への配慮

照明の明るさ：料理の色や形がわかり何を食べているかがわかるようにします。  
周囲の音：テレビ等がついたままだと注意力が散漫になることがあります。

##### ③ 快適な室温と雰囲気

室温：寒いと体が縮こまり、嚥下に必要な筋肉の動きが鈍くなります。  
雰囲気：誰かと一緒に食べることで孤独感を減らせます。

#### 【心理面からのアプローチ】

五感を刺激：食べる前から脳を刺激することで、消化液（唾液など）の分泌を促し、スムーズに食事を食べるお口の中や、身体の内側の準備ができます。

◎ **香り**：出汁の香り、焼き魚の香ばしさ、ニンニク・生姜の風味で食欲アップ。

◎ **彩り**：赤、黄、緑の3色を意識すると食事が「美味しそう」に見えます。

◎ **盛付**：お皿にゆったりと余白をつかって盛り付けると、圧迫感を与えず「これなら全部食べられそう」という意欲に繋がります。

◎ **音**：調理する包丁のトントンという音や、ジュツという焼き音は食事への期待感を高める効果があります。

#### 【生活のリズムと空腹感】

「時間だから食べる」のではなく、「お腹が空いたから食べる」状態を意図的に作ることも必要です。

◎ **適度な運動**：散歩や軽い体操、座ったままでも手を動かす活動だけでもエネルギーを消費します。

◎ **生活リズム**：日中に日光を浴びることで、夜間の睡眠の質が上がり翌朝の食欲が湧きやすくなります。

食事をするとき配慮すべきことはいろいろありますが、一番大切なのは食事の時間を楽しいと感じられるかどうかだと思います。近江ちいろば会食堂から提供するお食事も、季節の食材を使用し、イベント食（行事食）も過去の楽しい記憶と結びつき、皆様がわくわくしていただけるように配慮しています。

楽しい食事の時間は、食欲もアップし生きる力の源になりますね。

食事の環境を整え楽しい食事の時間が過ごせるように意識してみましょう。

近江ちいろば会 食堂

管理栄養士 監修

2026.2



OMI CHIROBAKAI

