

相澤東病院新聞 第27号

発行:リハビリテーション科・栄養科 令和7年12月25日

相澤東病院では季節に応じた病棟行事を計画し、患者様と一緒に活動の一環として楽しんでおります！



ポチマ
ピンゴ!!

玉入れ

運動会では、普段の入院生活では見ることの出来ない姿を多く見ることが出来ました！最後はみなさんに賞状を授与いたしました！

MERRY
CHRISTMAS



クリスマス会では、職員がサンタさんとトナカイにない場を盛り上げ、体操やクリスマスにちなんだ歌をみんなで歌いました！



サンタさんからのプレゼントは、クリスマスケーキに見立てた、ミルクプリンいちごソースがけ！みんなで美味しくいただきました！



『誤嚥(ごえん)』を防ごう！



『誤嚥』とは・・・

食物や唾液などが、なんらかの原因で声帯を越えて気管や肺に入ってしまった状態です。
誤嚥は、窒息や誤嚥性肺炎を引き起こします。

飲み込みの機能が低下している方にとって、特に食べにくい・飲み込みにくい食品があります！

飲み込みの力が弱っている人にとって

最も誤嚥しやすいものは **水分** です。

理由: 嚥下反応(「ごっくん」)が液体の流れに間に合わない。
散らばりやすく、落ちやすいため、わずかな隙間から気管に入りやすい。



対策: 「少しずつ、ゆっくり飲む」「軽くうなづくように、顎を引いた姿勢で飲む」「細めのストローで飲む(口に入る量を減らし、うなづくような姿勢を自然に作れる)」「とろみ剤を使用し、むせない程度にとろみを付ける」



飲み込みにくい・食べにくい食品は
注意して、少しずつ、良く噛んで、ゆっくりと、
食べるようにしましょう！

嚥下おでこ体操

お家でできる
飲み込みの体操！

目的: 飲み込む力をきたえる

※頸椎症や血圧の高い方は行わない。

- ・ 下を向いた状態で、ゆっくり5つ数える。(5回)
- ・ 1～5まで数を数えながら、数にあわせて下を向くように力を入れる。(5回)

のど仏の上あたりに力が入るように！



食事の姿勢

不安定な姿勢は食べにくさを助長します。上手に補正して、食べる環境を整えましょう。

顔が上を向くと誤嚥しやすくなるので、要注意！

例えばペットボトルの水を飲む時！

- × ひどい猫背
○ 背筋をのばしましょう
- × 体幹が不安定
○ クッションなどで安定させましょう
- × あごが上がっている
○ 気管に入りやすいので注意
- × 足が床についていない
○ 下に台を置いて、姿勢を安定させましょう



※工夫をしても食べにくい・むせる場合はかかりつけ医へご相談する事をおすすめします。

食べにくい、 飲み込みにくい食品例！

食物の性状

食品例

固形と水分の
混ざったもの

水分の多いお粥、
雑炊、味噌汁 等

工夫方法の例：
水分が出ないように作る
具と汁を一緒に口に入れ
ないようにする



パサつくもの、
水分の少ないもの

パン、カステラ、
イモ類、ゆで卵、
フライの衣 等

工夫方法の例：
小さくちぎって水分と一緒に
食べる
餡かけにする



粒が残りやすいもの、
小さいもの

ごま、大豆、
ピーナッツ、
枝豆 等

工夫方法の例：
すりつぶす、軟らかく煮る



すすって食べるもの

麺類 等

工夫方法の例：
すすらない、
とろみ剤や片栗粉で汁に
とろみをつける



刺激が強いもの
(すっぱい、辛い 等)

酢の物、柑橘類、
梅干し、唐辛子等

工夫方法の例：
刺激が強くなりすぎない
ように味付けする



噛みにくいもの

かまぼこ、
こんにゃく、
肉類 等

工夫方法の例：
切り込みをいれる、細かく切る
(細かく切って散らばる時は餡
かけにする)



粘り気のあるもの、
口の中にくっつき
やすいもの

もち、もなかの皮
海苔、わかめ、
薄切りキュウリ・
レタスなどの
生野菜 等

工夫方法の例：
喉につまる可能性の
あるものはさける
軟らかく煮る、小さく
切る、温野菜にする



繊維質の強いもの

ごぼう、きのこ、
葉物野菜の茎 等

工夫方法の例：
線維を断つように切る、
切り込みをいれる、
細かく切り散らばる時は
餡かけにする



つるっと入りやすいもの
(噛まずに飲み込むと
窒息の可能性)

ところてん、
こんにゃくゼリー、
桃の缶詰、
刺し身 等

工夫方法の例：
細かく切る、潰す



高血圧を防ぐために今できること！

-3-

血圧は食事だけでなく、日々の生活習慣によっても大きく影響を受けます。調理・食べ方の工夫や、飲酒・喫煙などの行動を見直すことが血圧管理のために重要となります。



【調理・食べ方の工夫】

直接かけずに、別皿を利用しましょう

□調味料はかけるより、つけて食べる

□食卓での調味料の利用を控える

□麺類の汁は残す

汁量は少なめにしましょう

□味噌汁は具たくさんにする

□香味野菜やスパイスを利用

減塩しても、量が多くなるので、塩分が増えてしまいます

□過食にならないようにする

【アルコールは量と頻度を調整】

- 少量のアルコールは血圧を一時的に低下させますが、長期間の飲酒は血圧を上昇させます。
- アルコールの摂取量が増えると、高血圧のリスクが増加し、脳卒中や心血管疾患などの生活習慣病に繋がりがやすくなります。
- 過度な飲酒は、心房細動を誘発し循環器疾患関連死を増大させる可能性があります。乳がん、肝硬変などのリスク因子であり、リスクは明確に上昇します。

～飲むときは節度ある適正な飲酒を！～

1日アルコール**20g未満**を目指しましょう。
(※女性、高齢者はより少なめが望ましい)

ビール：中瓶1本・500ml 日本酒：1合・180ml
焼酎25度：100ml ワイン：200ml



休肝日を**週2日以上**設けましょう！

【喫煙と高血圧の関係】

- 喫煙は交感神経を刺激し、血管を収縮させて血圧を上昇させます。また、一酸化炭素の影響で血液中の酸素が不足し、心拍数が増えることで心臓の負担が大きくなります。さらに、血栓ができやすくなり、糖尿病や脂質異常症を悪化させるため、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めます。

禁煙は最も効果的な予防策の1つです！



減塩おすすめレシピ

ヨーグルト×マスタードのローストチキン

1人分の栄養量 エネルギー285kcal たんぱく質22.3g 脂質20.5g 塩分0.7g

★材料(2人分)

- ・鶏もも肉…1枚(約250g)
- ・無糖ヨーグルト…大さじ2(30g)
- ・粒マスタード…大さじ1(15g)
- ・オリーブオイル…小さじ1(4g)
- ・にんにく(すりおろし)…小さじ(5g)
- ・黒こしょう…少々
- ・レモン…お好み



○ローズマリーやタイムなどのハーブで香りをプラスするのもオススメです！

★作り方

- ①、鶏肉は余分な脂を除き、フォークで数カ所さす
- ②、ヨーグルト・マスタード・オリーブオイル・にんにく・黒こしょうを混ぜる
- ③、鶏肉に②を全体的に塗り1時間～漬ける
- ④、表面を軽くぬぐってから焼く
(オーブン：180℃予熱・180℃で20～25分/フライパン：皮目から焼き、蓋をして弱め中火15分程度)