

宝石箱 ★自宅で簡単きらめき体操栄養・口腔編

高齢者のための健康長寿サポート:栄養と口腔ケアでいきいき生活!

いつまでも美味しく食事を楽しみ、健康を維持するための「栄養」と「お口の健康」についてご紹介します。自宅でできる簡単なことから始めて、介護予防に繋がしましょう!

1. 介護予防に繋がる栄養面のアドバイス

低栄養は、筋力低下や免疫力低下に繋がり、要介護になるリスクを高めます。以下のポイントを参考に、バランスの取れた食事を心がけましょう。



1-1 毎食「主食・主菜・副菜」を揃えましょう!

主食：ご飯、パン、麺類など。エネルギー源になります。

主菜：肉、魚、卵、大豆製品など。筋肉を作るタンパク資源です。

毎食手のひらサイズの量を摂りましょう。

副菜：野菜、きのこ、海藻類など。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。

毎食両手に一杯の量を目標にしましょう。



1-2 タンパク質をしっかり摂りましょう!

筋肉の維持にはタンパク質が不可欠です。

積極的に摂りたい食品：肉類（鶏むね肉、豚ヒレ肉等）、魚介類（サバ、アジ、鮭等）、卵
牛乳・乳製品（ヨーグルト、チーズ等）
大豆製品（豆腐、納豆、きな粉等）

1-3 1日3食、規則正しく食べましょう!

欠食は栄養不足の原因になります。できるだけ決まった時間に食事を摂りましょう。食欲がない時は、ゼリー飲料や栄養補助食品なども活用してみましょう。（かかりつけ医や管理栄養士に相談することをお勧めします。）



1-4 水分補給も忘れずに!

脱水は体調不良の原因になります。喉が渇いてなくても、こまめに水分（水、お茶等）を摂りましょう。特に夏場は熱中症予防の為に意欲的に水分補給を。



2. 自宅でもできる口腔機能訓練（誤嚥性肺炎予防）

お口の体操は、嚥下機能の維持・向上に役立ちます。食前や空き時間に毎日少しずつ行いましょう。

頬・唇・舌の体操

● 主に咀嚼や嚥下に関わる筋力アップ
● 表情を豊かにする ● 唾液を出す など

※回数は目安です。無理のない範囲で行いましょう。
※イラストは、左右反転しています。鏡を見るように動かしましょう。

参考：京都市「お口の体操」リーフレット

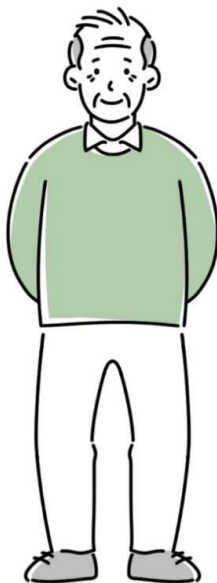
出典：京都市「オーラルフレイルを予防しよう」

3. 高齢になると起こる体の変化

歳を重ねるにつれて体にはさまざまな変化が起こります。これらは個人の健康や生活の質に影響を及ぼすこともあるため、加齢とともにこういったことが起こるのかあらかじめ理解しておくことが大切です。

噛む力・飲み込む力

歯の本数が減ると、噛む力が弱くなります。また、喉の筋力が低下すると食べ物をうまく飲み込まず、食道ではなく気道に送られることがあります。



容姿の変化

しみ、白髪の増加、脱毛、皺（皮膚のたるみ）など見た目の変化も加齢と共に少しずつ現れます。また身長は低下、歩幅の減少をはじめ筋力の低下から、背中や腰の曲がりや進行することがあります。

嗅覚・触覚

嗅覚が減退すると、傷んだ食べ物において気づかずに食べてしまうことがあります。また、皮膚の感覚が鈍くなると、熱いものに触れても気づかずにやけどをすることがあります。

味覚

舌にある「味蕾（みらい）」の細胞が減少すると、味を感じにくくなります。特に、甘味や塩味を感じにくくなるため、濃い味付けを好む傾向があります。

唾液の量

唾液の量が減ると、食べ物を飲み込みにくくなります。その結果、消化不良が起こり、胃に負担がかかります。また、唾液の減少による口内乾燥は、口内の荒れや、細菌の繁殖による口臭や虫歯の原因になります。

喉の乾き

喉の渇きを感じる「口渇中枢（こうかつちゅうすう）」の機能が低下すると、水分不足や脱水症状が起こりやすくなります。また、トイレの頻度を気にして水分を摂らないことも、脱水症状の原因になります。

胃腸の働き

胃の弾力性が弱まることで消化に時間がかかり、少食になりやすくなります。また、腸の働きも低下するため便秘になりやすくなります。これらの胃腸の不具合は、食欲不振や栄養不足につながります。

消化液の分泌

消化吸収能力が低下すると、消化不良や下痢を起こしやすくなります。また、個人差はありますが乳製品を分解する酵素が減少することもあります。

様々なリスクにつながる「低栄養」って？

低栄養とは、身体を動かすために必要なエネルギーや心身を健康な状態に保つために必要な栄養が不足している状態をいいます。低栄養が進行すると、体重や筋力が低下する、元気がなくなるなどの症状がみられるようになります。さらに進行すると、転倒や骨折を起こしやすくなり、動けなくなることで食欲が落ちるといった悪循環に陥り、介護度が重度化するリスクがあります。



4. 噛む力、飲み込む力が弱くなることで、食欲低下に繋がることも



歯が欠けたり入れ歯が合わなかったりする場合、噛む力が低下していきます。また加齢とともに喉の筋力が衰え、だ液の分泌が減少することから食べ物を飲み込む力も弱くなります。その結果、食べ物が詰まったりむせたりすることで食事への苦手意識が高まり食欲が減退することがあります。

体の変化には個人差があります。「どんな食材が食べにくいのか」「最近食べなくなった料理」を把握しながら、その人に合った食事内容、食材のかたさ、調理方法にすることが大切です。調理する際、食材の加熱時間などを工夫しましょう。



体の変化に合わせて食事内容を工夫しましょう！

【実施主体】

◇伏見区本所地域包括支援センター保健師看護師部会

（下鳥羽地域包括、久我の杜地域包括、向島地域包括、東高瀬川地域包括、淀地域包括、桃山地域包括）

◇伏見地域介護予防推進センター

◇伏見区地域支え合い活動創出コーディネーター*

*京都市が地域で高齢者を支えていくために必要な生活支援サービスの創出や担い手の養成、ネットワーク構築を目的として、各区社会福祉協議会に配置しているコーディネーターです。