



てらさわ栄養だより

(医)寺沢病院
栄養部
令和8年3月発行
Vol.54



食事中によく咳き込む

薬や食べ物が飲み込みにくい

摂食嚥下機能が低下したら…

食べる量が少なくなった

摂食嚥下機能低下の原因は、脳梗塞等の脳血管障害だけとは限りません…食事が食べられないことにより更なる機能低下につながる可能性があります

食事の時間が長くなった



☆食べ物を「認識する」ことが難しくなる
うつ病や認知症などが原因

口の中に取り込む

嚥んだりつぶしたりする

☆食べ物を「噛む」ことが難しくなる
義歯の不具合など口腔環境が原因

食べ物を認識する

唾液と混ぜて塊を作る

☆食べ物を「飲み込む」ことが難しくなる
低栄養・脳血管障害などが原因

喉へ送り込む

食道・胃へ送り込む

食べる機能が低下することで食べる量が少なくなり、必要な栄養が摂れなくなります。

そして、痩せて低栄養となり、全身的な機能低下につながります。

摂食嚥下障害と栄養の負のスパイラル

飲み込みづらい

嚥下機能↓

食欲↓

筋肉量↓

食事量↓

体重↓

誤嚥・肺炎のリスク↑

栄養のいろいろ

工夫をすることで…

刻んだり、とろみをつけることで食事が食べやすくなることもあります。体力的にたくさん食べられない、気が散って食事に集中できない方には、少量で高栄養の食品を使用して栄養を摂ってもらうのも良いでしょう。工夫して食事を摂り、体を動かすことで機能低下を防ぎましょう。

栄養・食事相談を行っています。



管理栄養士が食事や栄養に関する質問にお答えします。どんなお食事を取ったらよいかなど、できるだけわかりやすくお話しするよう心がけています。お気軽にスタッフにお声掛けください。



今年も元気に
過ごしましょう

「睡眠」「食事」「運動」が 免疫力向上のカギ



インフルエンザやコロナなど感染症が多く流行っています。「睡眠」「食事」「運動」でココロとカラダを整えて、免疫力を高め、元気にこの冬、この一年を過ごしましょう。

規則正しい生活を送り、1日3食で様々な食材を摂ることで、様々な栄養素を摂ることができます。



- ☆食事+運動で代謝upと免疫力up
- ☆野菜や果物のビタミン類で皮膚や粘膜を強化
- ☆食物繊維で腸内環境を整えて免疫up



睡眠中に多く分泌される成長ホルモンやメラトニンは免疫細胞の産生や調整に大きく関わっています。睡眠時間は7時間程度とし、睡眠の質も重要です。

軽めの運動をする人はほとんどしない人に比べ、免疫力は高いそうです。ハードな運動をする人はカラダにストレスとなり、逆に免疫力を下げるそうです。生活の中に運動を取り入れて、それを継続することが重要です。

- ☆規則正しい生活
- ☆適度な運動習慣
- ☆起床時に朝日を浴びる



- ☆エレベーターではなく階段を使う
- ☆ひと駅手前で降りる
- ☆遠回りして帰る



ストレスをためると...

免疫力低下の原因のひとつがストレスです。趣味に没頭したり、買い物ついでに散歩をしたり、自宅で音楽などを聴きながらリラックスタイムをつくるなど自分のストレス発散方法を見つけて実践しましょう。今年も元気によろしくお祈りします。

栄養・食事相談を 行っております。



管理栄養士が食事や栄養に関する質問にお答えします。どんなお食事を取ったらよいかなど、できるだけわかりやすくお話しするよう心がけています。お気軽にスタッフにお声掛けください。