

N S T LETTER

口から食事をとることはQOL向上につながります

～経口摂取にはメリットがたくさんあります～

☆栄養補給

☆五感（視・味・嗅・聴・触）を刺激して脳を活性化

☆口腔内の自浄作用が働き、免疫向上が期待 ※口腔内が乾燥すると肺炎の原因になります

☆咀嚼嚥下機能の維持

※咀嚼嚥下機能は加齢とともに低下し、1週間使用しないと飲み込む力は15～20%低下すると言われています

☆腸の使用により消化管粘膜細胞の萎縮を防止し、消化吸収・免疫機能を維持

高齢者も増えており、誤嚥による肺炎を防ぎ、おいしく食事摂取できるように注意点を紹介します



姿勢のチェック



嚥下体操で嚥下機能維持
病棟に嚥下体操板あるので、ぜひ活用してみてください！！

ネオライトロミール

《とろみ剤使用量の目安表》

※約100mlに対してのとろみ剤使用量です。 小袋11枚=約1g

飲み物	内容量	とろみ剤使用量	とろみ剤使用量
水	100ml	小袋10.5枚	小袋11枚
お茶 (湯)	100ml	小袋11枚	小袋11.5枚
牛乳 (湯)	200ml	小袋11.5枚	小袋12.5枚
メイバランス	125ml	小袋11枚	小袋11.5枚
ジュース	125ml	小袋11枚	小袋11.5枚
アルタードウォーター	125ml	小袋11枚	小袋11.5枚

アルジ(みかん味)はとろみ剤が付きにくく、なまがきやすいので使用しないでください

ムセがある場合はとろみ剤を活用しましょう

姿勢は正しいですか？正しい姿勢で食事しましょう