

食べて・噛んで 「けんこう」に

介護老人保健施設 アップル学園前

訪問リハビリテーション

言語聴覚士 竹田 俊介

食べることの大切さ

なぜヒトは食べるのか？

言うまでもなく、「生きるため」です。

⇒「生きる」ためには、「栄養」が必要。

⇒栄養を摂るため、ヒトは食べ物を食べる。

⇒栄養がないと、ヒトは生きていけなくなる。



食べること=生きること



「食べる」ことは動物の本能

ちはやご存知の方もおられるとは思いますが…

「食べることをサボらないよう、人間の脳には「空腹中枢」「満腹中枢」なるものが存在する！！

これで、「胃の中が空っぽになった」→「お腹が空いた」と認識するようになっていきます。

働きが低下すると…

ご想像の通り、「食べても食べてもお腹がいっぱいにならな
い」もしくはお腹が空いているのに「お腹が空いてないので何も
食べたくない」という気持ちになります。

だ、「生きる」=「食べる」という方程式は、絶対に崩れませ
ぬ。

何回も言いますが…

ヒトは、栄養がなければ生きてはいけません。

まずは「口から食べること」について…



口から食べることの大切さ

まずは、「心の準備」が大事。

梅干しやレモンを思い切りかじっているところを想像してみてください…

唾が湧いてきませんか??

舌が焼けるいい匂いを想像してみてください…

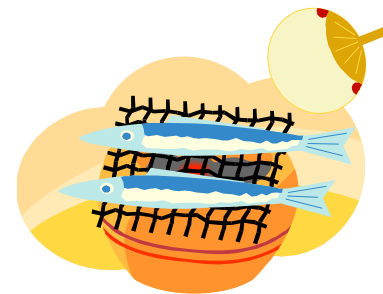
お腹が空いた気分になってきませんか??

自分で食べることの大切さ

「食べている」感覚と、「食べさせられている」感覚は、大きく違う。

食事の場面だけでも、私たちはご飯に関してたくさんのこと考えています。

覚や嗅覚、触覚は、味覚以上に「食」に関して大きな役割を担っています。



食べ方と認知機能の関係

「次は何を食べよう？」 「どれくらいの大きさに切って食べよう？」
などなど、食事の場面では、私たちは無意識にいろんなことを考えています。

ただし、これは、「自分で食べている時」だけ。

「食べさせられている時」には、実はあまり考えていません。

ということは…

「食べさせられているときは頭が活発に動かない」

ということ。

食事介助の弊害

助者は、食べさせやすいように、食事を軟らかい物や小さい物に変える。

- 噛む回数が減る。
- 口の中・脳への刺激が減る。
- 脳の働きがさらに不活発になる。
- 考える力が低下してくる。
- 認知機能低下。
- 認知症発症の危険度が上がる。



食事の介助には、大きなメリットもありますが、「楽だから」といった理由で漫然と介助を続けてしまうと、さらに大きなデメリットも生んでしまいます。



理想の食事

とって、ご自分で食事ができない方には、介助をしなければなりません。

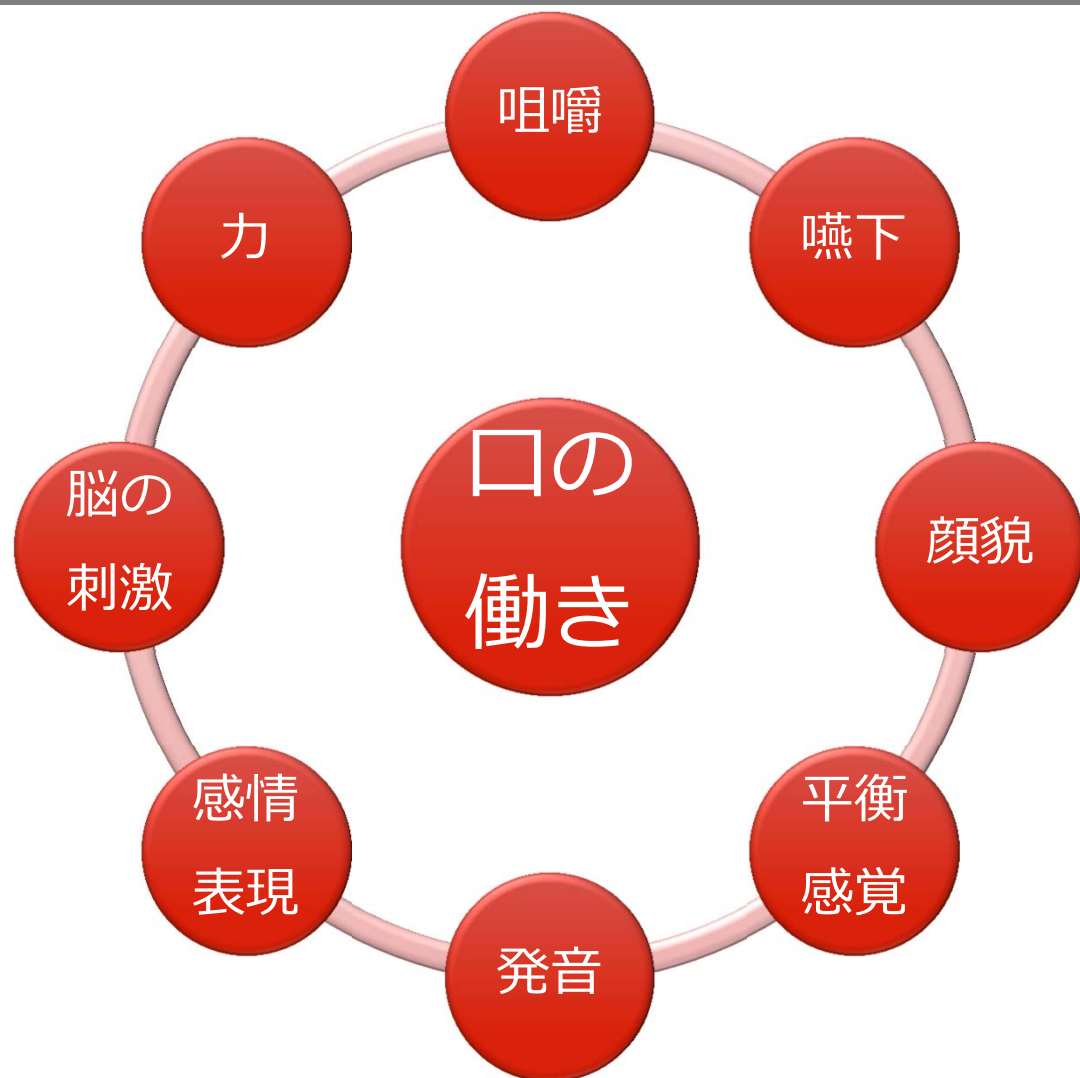
理想は食べている人の脳が「自分で食べている」と思える食事の方法。

れには、ごくごく小さなものも含まれます。

えば…

- ①食器を、昔から使っているものにする
- ②話し口調は、昔のまま変えない(保護的な口調にならない)
- ③食べるスピードが遅くなったからといって、急かさない

口の働き



噛むことの大切さ

昔から、「米は88の手間がかかっているから、88回噛んで食べなさい」と言われたり、「ご飯は一口最低30回」と言われたりしています。

⇒噛むことのメリット

「卑弥呼の歯がいーぜ」

「ひ」

「肥満防止」

ゆっくりよく噛んで食べることで満腹中枢が働きやすくなり、食べ過ぎを防ぐことができるため、肥満防止につながります。



「み」

「味覚の発達」



食べ物の味・形や硬さを感じることができ、舌への刺激が増えることで味覚が発達します。

できるだけ薄味にし、よく噛んで食材そのものの持ち味を味わえるよう、心がけましょう。

「こ」

「言葉の発音がはっきり」

口の周りの筋肉をよく使うことで、顎や舌の運動を助け、表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになったりします。元気な顔、若々しい笑顔を保ちましょう。



「の」

「脳の発達」



脳に流れる血液の量が増えるので、子どもは脳が発達し、大人の場合は認知症の予防に大いに役立ちます。

また、体の運動・感覚を支配する大脳の領域の中で、口・舌を司る領域が3分の1もあります。ということは、しっかりと口を動かせば、脳が働きやすい、ということにもなります。

「は」

「歯の病気を防ぐ」




よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には食べ物の残りかすや雑菌を洗い流す作用、殺菌作用もあり、虫歯になりかかった歯の表面を元に戻したり、歯周病の予防につながります。



「が」

「ガンを防ぐ」

唾液には「ペルオキシダーゼ」という酵素が含まれており、発ガン性を抑える働きがあるため、ガンの予防にもつながります。そのためには、食べ物を30秒以上唾液に浸すのが効果的です。「一口30回」とよく言いますが、よく噛んで、ガンも防げるのです。



「いー」

「胃腸快調」

よく噛むことは消化を助け、食べ過ぎを防ぐとともに、胃腸の働きを活発にします。

「ぜ」



「全身の体力向上」 「全力投球」

全体が活発に動くようになり、力いっぱい仕事や遊びに集中できま
。く噛んで歯を食いしばることで、力がわき、毎日を健康に過ごせま
。

食事の後には…

しっかり噛んで食べた後は、口の中を綺麗にしておく習慣づけをしましょう。

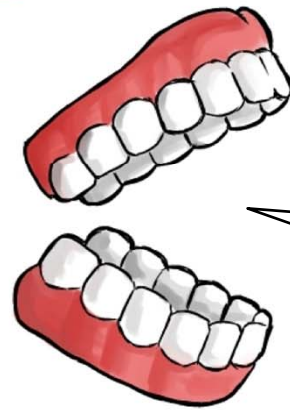
口の中の環境は、細菌が最も繁殖しやすい条件が整っているといえます。

ベカスは、細菌の一番の栄養にもなります。

繁殖した細菌は、寝ている間に唾液とともに喉を伝って、最終的に肺に至ります。

⇒ **ちゃんと食べられているのに、肺炎になる…という恐怖!!**





入れ歯は！？

- 入れ歯は「自分の歯」

入れ歯の役割

噛む力
を保つ

飲み込
む力が
上がる

発音を
良くす
る

顔の均
等を保
つ

力が出
やすく
なる

など

入れ歯はご自分の歯と同じです。

- 違和感があるからつきたくない
- カタカタするから嫌
- つけ外しが面倒
- 痛い など…

つけっぱなし・外しっぱなしで置いておられる方もいらっしゃると思いますが、入れ歯の役割を考えると、つけておくメリットの方が大きいと思います。

また、入れ歯は汚れやすいです。歯磨きはもちろんのこと、つけ置きもしておきたいところです。

いつまでも「けんこう」に

口に「食べる」と言っても、栄養や水分摂取に関することだけでは、頭や全身に影響があります。

「健康」は「健口」から

口のことを見直すことは、体と頭の健康について考えることと同じ。

様の健康を、少しでも長く続けられる一助となれば幸いです。

ご清聴、ありがとうございました。

