

# あさか訪問通信



## 高齢者の 低栄養について



R6.12月号

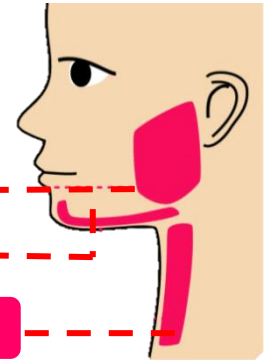
今年もとうとうあとひと月となりました。お変わりありませんでしょうか？高齢者になると、**噛む力や飲み込む力の低下、食物をからだに取り入れる機能の低下**などによって、1日3食の食事をこれまでどおり食卓に用意しても**低栄養**となってしまうことがあります。特に食事が減ることは、たんぱく質不足やエネルギー不足につながるため、低栄養の代表的な原因の1つです。



## ★食べるために必要な筋肉

咬筋（こうきん）は噛む時、

舌骨上筋群（せつこつじょうきんぐん）、  
舌骨下筋群（せつこつかきんぐん）は



口やのどの筋肉が衰えると飲食物や唾液などのがのどを通る時に気管に入りやすくなり（誤嚥）、それを吐き出すための咳払いも弱まるた

## ★パタカラ体操 ※パタカラと意識しながら10回発音します。

**効果** → 唇を開け閉めする力を強くします  
弱くなると飲んだり吸ったりするのが難しくなる

**効果** → 舌に先の力を強くします  
弱くなると食べ物がつぶせなくなり、飲み込みにくくなる

**効果** → 舌に先の奥を強くします  
弱くなると飲み込むことが難しい

**効果** → 舌を巻く力を強くします  
弱くなると食べ物を喉の奥に送りにくくなる

パタカラ体操には飲み込む力を高めるだけでなく表情を豊かにし、会話を楽しむことにもつながります。食前に行うことをお勧め致します。

## お知らせ

医療費控除を活用しましょう

税

医療費控除とは1年間に医療費を10万円以上支払った場合、受けられる控除です。生計が同一のご家族分もまとめて申請可能です。

医療法人 寛友会  
浅賀歯科医院