



今年は雨がよく降りますね。直接的な水害の被害より、その後のがけ崩れなどの被害の衝撃が大きく、自然災害の怖さを改めて感じているところです。地域における防災セミナーの予定を、後半でご紹介していますが、まずは、身近な高齢者の食事について、介護食のなかでも、比較的みなさんよく知っている「トロミ調整剤」について、簡単な特徴などを紹介します。

さらさらした液体がムセようになったらトロミ調整剤を利用しましょう。

口に入れた液体や食べ物は、喉を通り、胃への通り道である食道と、肺への通り道である気管にさしかかると、ゴクンという嚥下反射が起こります。これにより、気管への通り道がふさがり、食道を通過して胃へ流れ落ちるのですが、高齢になると液体の流れるスピードにゴクンのタイミングが間に合わず、気管にはいりムセルことがあります。そこで、喉を通るスピードがゆっくりとなるようにトロミを付けてあげると飲み込むタイミングがとりやすくなるのです。さらとした液体のものがムセるようになってきたら、トロミを利用しましょう



トロミ調整剤をつかう時のポイント

最近のトロミ調整剤は、第3世代とよばれるもので、昔のでんぷんを使用した第1世代に比べ、だまになりやすく、トロミが付くまでの時間も短くなってきているといわれていますが、ちょっとしたポイントを押さえることで、ダマなくきれいにトロミが付きます。ポイントは

- ①液体を混ぜながら、トロミ剤を連続的に必要量加え20～30秒程度しっかり混ぜる
- ②トロミが安定するまでしばらく時間をおくこと

以上の2つです。思ったようにトロミが付かず、追加でトロミ調整剤を加えようとしてもダマになりやすく、一度つけたトロミを強くしたい場合は、同じ液体に今度は強めにトロミを付けたものを、追加しながらトロミ加減を調整しましょう。逆にトロミが強すぎた場合は、同じ液体を少しずつ加えていきトロミ具合を調整するとよいでしょう。

トロミ調整剤の特性をしりましょう

食品の種類や、温度でトロミの付き方に違いがあるので、特性を知っておくと便利です。

トロミがつきやすい物・・・水、お茶、冷たい物

トロミがつきにくい物・・・牛乳、濃厚流動食（エンシュア等）、酸味の強い物、熱い物

トロミが安定するまでの時間にも関わってきます。お茶は比較的早めにトロミがついて分かりやすいのですが、濃厚流動食などはトロミ調整剤を混ぜて、トロミが安定するまで30分以上かかることもあるので、トロミが付かないからと、どんどん追加投入するのはやめましょう

おいしく、安全・安心な食事をしていただくために

食事は安心で、安全なものであることはとても重要なことですが、もっと大切なことは「おいしく食べることができること」だと思います。介護する側にとって、安全なものを提供しようとする気持ちが強いと、トロミ加減を必要以上に強くしてしまうことがあります。強すぎるトロミは窒息などの危険もあり、かえって危険です。それにおいしくありません。対象者にあった食事内容で「おいしく」安心安全な食事を召し上がっていただきましょう。



行事食はおいしいな!

今年度最初の行事食は、4月8日の「花祭り弁当」そのあとは、5月5日「端午の節句弁当」5月8日「母の日ランチ」6月19日「父の日ランチ」でした。3か月の間でしたが、こうやってふりかえてみると、いろいろとおいしいものを食べる機会がありますね。



(お知らせ) アルファ米ば食べにコンネ!

地域の皆さんにも防災について関心をもってもらいたいと考え、上長崎ふれあいセンターにて、「アルファ米ば食べにコンネ!」を開催します。以前ご家族の皆様と一緒に実施した、「非常食訓練」の内容を変更し、もっと気軽に立ち寄れて、防災の知識が身につくような集まりになればいいなと考えています。夏休み中に実施するので、ご近所の皆さんやお時間ある方は、気軽にお越しください。飲み物を準備してお待ちしています。

日時・・・7月27日(水) 11:30~14:00

場所・・・上長崎ふれあいセンター1F第3研修室

内容・・・アルファ米の試食・パンの缶詰試食

・災備蓄品の展示・・・等 (担当 山田・茂田)

特別養護老人ホーム かたふち村
管理栄養士 山田 由貴