

介護予防の基本は ①歩くこと ②食べること ③閉じこもらないことです。

加齢に伴い「食欲の低下」「嚙む力、飲み込む力の低下」「唾液分泌量の減少」が occurs。その結果、栄養バランスが偏り、エネルギーやたんぱく質が不足し低栄養状態になります。また健康を保つためには腸内に生息する細菌がとても大切な働きをします。今回は「**食べること**」が老後の健康に及ぼす影響について説明します。

### ☆加齢と食欲の低下

加齢に伴い、運動量が減少する為、エネルギーの必要量、消費量が減り、結果として食事量も減っていきます。加齢を防ぎ若さを保つためには、肉・魚・大豆などの良質なたんぱく質を多く摂取し、しっかりとした食事量と運動量を保ち、基礎体力を向上させていく事がとても大切です。

### ☆嚙む力(咀嚼力)、飲み込む力(嚥下力)は低下するのか

加齢に伴い、歯の欠損や入れ歯の不具合、筋力の低下などから咀嚼、嚥下がうまくいかなることがあります。固い物や繊維質の食物を避けるようになると、肉・野菜・果物などの必要栄養素が不足しやすくなります。

歯が失われてしまう原因は歯周病と虫歯といわれています。

※「**80歳になっても自分の歯を20本以上保とう**」という運動(8020運動)

どんな食べ物でもしっかり嚙むためには20本以上の歯が必要です。



### ☆80歳で20本揃えるためには...

- 口腔内予防が大切
- 1) 食後の歯磨き、定期的な歯科検診で**口腔内を清潔**に保つ
  - 2) 適度な硬さの食物、**カルシウム**を摂取する(歯の内側から強化できます)
  - 3) **唾液の分泌を促進**する(歯周病、虫歯予防になります)

◎唾液には、食べ物の消化を助け病気を防ぐ働きと酵素のはたらきがあり食事を美味しく味わえるようにしています。唾液を多く分泌するにはなるべく多く(一口30回以上を心がけましょう)嚙むことです。

#### ～食べ物を嚙みやすく、飲み込みやすくする工夫～

- 嚙みやすい工夫 ◇嚙み切りにくい肉は叩いたり、皮の部分や脂身は取り除くか切れ目をいれます。  
◇野菜などは時間をかけて加熱し歯茎でつぶせるくらい柔らかくします。
- 飲み込みやすく ◇食材は煮崩れるくらいに加熱し舌と上あごでつぶせるくらいに柔らかくします。  
する工夫 ◇飲み込みを助けるために片栗粉やコーンスターチなどでとろみをつけます。

### ☆腸内細菌の善玉菌を増やし腸内環境を整えるには

食べ物を食べる時、最初に活躍するのは、食物を嚙むことで出てくる唾液、そして最後に活躍するのは腸の中の消化酵素と腸内細菌です。長寿の人の腸内は、善玉菌と悪玉菌のバランスがとても上手く保たれています。(50歳を過ぎると善玉菌はかなり減少していくので注意が必要です。)

腸内細菌の働き→病原菌や有害菌が腸に感染するのを防ぎ、免疫の働きを活性化する、消化を促進するなどの働きがあります。なかでも善玉菌は腸内を酸性にし、病原菌に効果的であり、免疫力も高めてくれます。そのため腸内細菌が乱れると便秘、下痢、腹部はり感、頭痛、体臭、口臭の悪化、疲れやすくなる感染症にかかりやすくなるなどの症状が出るのです。

**乳酸菌・ビフィス菌**の入った食品(例えばヨーグルト、チーズ、味噌など)を多く摂ることにより腸内環境を整えることができます。

このように老後の生活に意欲をもって対応していくには、介護予防として「**食べること**」がとても大切な事なのです。

詳しくは当院スタッフにご質問ください。