いつまでもおいしく食べるために知っておきたいこと

普段私たちは、当たり前に、口から食べて、味わい、それを飲みこんで栄養をとっています。高齢になると、体のいろいろな機能が低下します。噛んだり飲みこんだりする、いわゆる“食べる”機能も低下し、当たり前に食べることが難しくなることがあります。

いつまでもおいしく、安全に、楽しく“食べる”ために、知ってほしいことがあります。

この冊子は、平成29年度岡山県医療介護総合確保基金事業「要介護高齢者の低栄養を防ぐための医師・歯科医師と管理栄養士による口腔栄養関連サービス推進事業」の委託により作成しています
事業HP: http://www.okayama-u.ac.jp/user/food/

1 元気で生活するために、口から食べることはとても大切です

- ✓ 食べ物を目でとらえ、においをかぎ、手を使って口へ運び、歯で噛み、味わい、飲みこむことで、多くの情報を脳に伝えます
- ✓ 噛むことで唾液が出て、口を清潔にたもちます
- ✓ 満足感や喜びを感じます
- ✓ 会話がはずみます（社会参加）

認知症の予防につながります！

最近の研究で、歯がなく入れ歯も入れていない人では、20本以上歯がある人に比べて、認知症の発症リスクが、約1.9倍高いことが、わかっています。

歯がなくて、満足に噛めないと、認知症のリスクを下げる食べ物（野菜や豆など）が苦手になりがちです。何でもバランスよく食べることは、認知症の発症を予防すると考えられています。

2 年をとったら「やせすぎ」は危険！

BMIと死亡率の関係

Whitlockら Lancet, 2009 を改変

BMIというのは、皆さんの肥満度を表す体格指数です。太りすぎると糖尿病、高血圧、がんなど様々な病気にかかるリスクが上昇しますが、やせ過ぎても死亡率が上がることがわかっています。

自分や家族の体重(BMI)を測りましょう！

BMI＝体重(kg)÷〔身長(m)×身長(m)〕

【例】体重45kg, 身長155cmの場合
⇨45÷(1.55×1.55)＝**BMI: 18.7**

筋肉のやせが良くない！

加齢や病気にともなう筋力の低下をサルコペニアと言います。①筋肉が減ると②運動量が減り、③食欲が低下しますので、④低栄養状態となり、サルコペニアの悪循環が起こります。

サルコペニアを予防するには、適度な運動とバランスのとれた食事、生活習慣の見直し、積極的な社会活動への参加、慢性疾患の管理を行い、心身の健康を維持することが大切です。

栄養のバランスのとれた、十分な量の食事を美味しく楽しむために、歯の調子を整えましょう！

3 からだの機能が低下する「フレイル」

フレイルとは、健康な状態から要介護状態になる途中で、知らず知らずのうちに、徐々に様々な機能が低下している状態です。必要な栄養がとれず低栄養になったり、食べたり飲みこんだりする機能にあっていない食事をとり続けていたために、病状が悪化することが予想されます。

東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）
虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案
および検証を目的とした調査研究（H26年度報告書より）を改変

◆◆◆セルフチェックしてみましょう◆◆◆

- □ 体重減少：1年間で**4.5kg**または**5%**以上減った
- □ 疲れやすくなった
- □ 歩く速度の低下
- □ 握力の低下
- □ 身体活動量の低下

☑ 3つ以上 ⇨ **フレイル**

☑ 2つまで ⇨ **プレフレイル**の疑い

4 口の機能も低下します

フレイルの手前にあるプレフレイルにおいて、口の機能が低下する「オーラルフレイル」の症状が現れ、老化のはじまりを示すサインとして注目されるようになってきました。口の機能が低下すると、食べることに支障が生じます。

オーラルフレイル

こんな兆候があれば要注意！

- ☑ 滑舌の低下
- ☑ たべこぼしがある
- ☑ わずかのむせ
- ☑ 噛めない食品の増加

口のトラブル

歯周病
むし歯
入れ歯の不調
など

噛めない → やわらかい食事 → 噛む機能の低下 → 低栄養になりフレイルが進行

口の機能の低下に早めに気づき、適切な対応をとることで、フレイルやその後に続く要介護状態に陥るのを防ぎましょう。

家族が認知症になったら、まず歯科へ行きましょう！

認知症になると、口のお手入れが自分では難しくなったり、症状を正確に訴えられなくて重症化することがあります。また誤嚥性肺炎などの全身の病気を予防するためにも、認知症が進行して治療が難しくなる前に、口の中を整備しておくことがとても大切です。

5 機能にあった食事を選びましょう

食事の量が減った方には能率よく！食べる機能が低下した方には安全に！
栄養を摂って元気になる工夫がされている介護食品がたくさんあります。
購入時にわかりやすく便利な新しい分類（スマイルケア食）ができました。

スマイルケア食の選び方

農林水産省ホームページより

6 おかしいなと思ったら・・ 私たちに相談してください

たくさんの専門家がチームになって、安全においしく「食べる」ことを支えます。まずは身近な人に相談してください。

平成29年度岡山県医療介護総合確保基金事業
「要介護高齢者の低栄養を防ぐための医師・歯科医師と管理栄養士による口腔栄養関連サービス推進事業」
監修：岡山大学病院クラウンブリッジ補綴科　窪木拓男、縄稚久美子、水口真実、前田あずさ