

### 体に大切な水分を摂ろう

私たちは体の水分のほとんどを食べ物や飲み物から摂っており、主に筋肉に蓄えています。しかし、加齢と共に体の水分量も筋肉量も減っていきます。体調や気候によっても必要な水分量は変化しますが、高齢の方はその変化への対応の遅れから、急に体調を崩すことが少なくありません。意識的に水分を摂ることを習慣にしましょう。

#### 水分の大切な働き

- 酸素や栄養を運び体調を整える
- 体温を調整する
- 老廃物を排出する
- 口や喉の動きをなめらかにする (話す、食べるなど)



わかっているんだけど。  
「飲むとむせて苦しい」  
「トイレの回数を増やしたくない」  
「飲みたい時に用意できてない」  
「そもそも のどが渴かない」  
だから **控えてしまう**



水分が不足して  
しまいます!



#### 水分が不足すると...



#### 水分は少しずつこまめに摂ると効果的

- 1日に飲み物から摂りたい水分量の目安は、**体重50kgの方で約1200mL** といわれています。
- 普段使っている湯飲みやコップの容量を測り何杯分にあたるか、目安を知っておきましょう。  
(例: 150mLのコップ×8杯=1200mL)



### お水でむせやすいのは何故?

#### サラサラのお水



ふたが間に合わない!

→ これを誤嚥といいます

#### とろみをついたお水



間に合った!

食べ物や飲み物が喉の奥に送り込まれる  
普段は閉じている食道の入り口が開き、気管はフタで閉じられる

お水やお茶はサラサラの液体  
サラサラの液体は喉を流れるのが速い

反射が遅れてふたが間に合わないことがある  
飲み込んだものが気管に流れ込む誤嚥(ごえん)を起こす

気管に入った液体・異物を排出しようとする  
むせ込みなどの反射が起きる

## 💧 むせやすくなった時の水分補給

むせが続くと体力を消耗します。また、むせる力が弱いと液体・異物を排出できず、肺炎を起こすことがあります。むせやすくなったら、誤嚥に注意しましょう。また、水分は体位によってもむせ込みやすくなります。座位で前のめりになったりベッドを倒した状態であごを上げてしまったりすると、誤嚥しやすいです。

### ポイント



- **どんなもの** を **どんな姿勢** で **どのくらいの量** を飲んだときにむせるのか、専門的な検査を受けましょう。
- 喉をゆっくり流れるよう、飲み物にとろみをつけることが推奨されています。  
※とろみの濃さは、喉の働きによって異なります。適切なとろみの加減は専門家の指示に従いましょう。  
※濃すぎるとろみは飲み込みにくかったり、誤嚥した時に喉に張り付き危険なこともあります。  
※とろみではなくゼリー状にした方が良い方もいます(舌や喉の動きで専門家が判断します)。
- とろみ調整食品を混ぜてとろみをつける時は、ダマができないようにスプーンをくるくる回すだけでなく上下左右にも動かして混ぜるのがコツです。



### とろみの目安

日本摂食・嚥下リハビリテーション学会  
嚥下調整食分類2013(とろみ)早見表に準拠

#### 薄いとろみ

スプーンを傾けると  
すっと流れ落ちる。



#### 中間のとろみ

スプーンを傾けると  
とろとろと流れる。



#### 濃いとろみ

スプーンを傾けても  
形状がある程度  
保たれ流れにくい。



### 😞 とろみをつけたいんだけど・・・

- うまくとろみが見つからない
- 作るたびに粘度が変わりダマもできる
- 飲むたびに作るのは手間
- 外出先でとろみをつけるのは大変
- とろみ付けして置いておくと固まる
- 作りだめできない

### 😊 ボトルのとろみ付き飲料が便利です

- はじめから薄いとろみ
- 均質なとろみで粘度のばらつき、ダマの心配がない
- はじめからとろみが付いてとろみ付けの手間いらず
- いつでもどこでもすぐに飲める
- キャップができて小分けで飲める、粘度も安定
- 常温保存で備蓄にも最適



**⚠️ 注意:** とろみ付き飲料は、薄いとろみを安全に飲める(舌の送り込みに問題がない・のど仏が持ち上がる・誤嚥してもむせの力で排出し飲み込める)方に向いています。飲み込んだ後に「アー」と声を出してもらい、湿ったガラガラ声でなければ飲み込めています。

## 💧 喉も筋肉。トレーニングで鍛えましょう!

通常の飲み込みができ、唾液が出ていれば、それを飲み込むことが喉のトレーニングになっています。水分不足により唾液量が減ると飲み込む回数が減るので、喉を使わないことで筋力が低下し、誤嚥しやすい喉になってしまいます。日頃から喉や首回りの筋肉を鍛えましょう。

### 嚥下体操の例



## エバー スマイル



希望小売価格 475g/1本 185円(税込200円) 275g/1本 157円(税込170円)

## とろみ付け作業が不要! 市販のとろみ付き飲料

- 手間がかかるとろみ付け作業が不要なので、そのままお飲み頂けます。
- 常に均質なとろみで“安心”“安全”(学会分類2013:薄いとろみに準拠)
- 賞味期限18カ月(製造日より)常温保管可能だから備蓄品にも最適

■商品・購入に関するお問い合わせ

☎0120-266-440

月～金/9:30～17:00(土日祝日・年末年始・お盆を除く)

🔍 エバースマイル

検索

エバースマイルHP <https://www.ever-smile.jp>

### 緊急時の 連絡先

施設名			
電話		担当者	