

暑くなってくると、ツルツルとした麺料理がおいしく感じる。ただ、シニア世代は麺をすすって食べる時に、思わずむせてしまうことも。注意点や食べやすくする工夫を専門家に聞いた。

(大石由佳子)



千葉県内の女性(72)はうどんやそうめんが好きだが、「以前より、すすめる力が落ちた気がする」とこぼす。器に顔を近づけ、箸で麺を少しずつ口元へ運びながら、軽くすすって食べる。「思い切りすすると、むせそうで少し怖い」という。

国立病院機構東京医療センター(東京都)看護師長で、摂食嚥下障害看護認定看護師の浅子久美子さんは、「すすめることは、食べる動作の中でも比較的難しく、むせやすいので注意が必要です」と話す。すすめる時は、空気と一緒に、固形物の麺や液体のつゆを口に吸い込む。その際、空気だけを気管に送り、一瞬呼吸を止めて食べ物を食道に送り込む。ところが、喉周りの筋力が衰えてくると、このタイミングがずれるなどして誤嚥しやすくなる。むせてせき込む

麺類 むせずにすすめる

◆食べる前の「おでこ体操」



喉周り筋力意識 * 乾麺、折ってゆでる



乾麺は折ってからゆで、短くすると食べやすい

ことは、異物を除こうとする自然な反射だが、食事中にむせると食べる気力も衰えてしまう。

浅子さんは、「のみ込むことをしっかりと意識しましょう」と助言する。のみ込む動作は無意識に行っていることが多いが、意識を向けることで、喉の筋肉の動きを促せるという。

食べる前に「おでこ体操」をするのもおすすめだ。おでこに手のひらを当てて後方へ押し。その力に負けて頭が後ろに行かないように首に力を入れて押し返すと、喉元に力が入るのが分かる。これを10回繰り返す。「喉周りの筋肉を刺激すると同時に、『今から食べる』という気持ちの切り替えにもなる」と浅子さん。首など

の痛みや体調に不安のある人は無理はしない。何度か深呼吸をして、息を吸って吐く動きを整えるのもいいという。

食べやすい。箸がすべると焦ってしまい、むせることもある。割り箸にすれば、ツルツルした麺もすくいやすい。

伊藤さんは「麺をすすめるのは、日本人に染み付いた食の楽しみ方。年を重ねても続けたいと思う人も多いでしょう。色々な方法をちょっとずつ試して、食事を楽しめるといいですね」と話す。

ないとうクリニック(仙台市)の在宅訪問管理栄養士、伊藤清世さんは、すすりにくいと感じたら、麺を短めに切ったり、軟らかめにゆでたりと調理を工夫するようすすめる。短めといっても2〜3分ではなく、10分程度が好ましい。「箸で無理なくすすめて、思い切りすすらなくても食べられる長さがむせにくく、いいでしょう」

すすめる力が弱くなると、器に顔を近づけがちだが、前のめりになると姿勢が崩れ、のみ込みづらくなる。丼で食卓に出したら、小さな器に少し

ずつ取り分け、器を手持して、食べやすい高さまで持ち上げて食べるという。つゆや汁はたっぷりゆで、麺がひたるぐらいが食べやすい。また、麺はご飯やパンと比べると、かんだ時に口の中でまとまりにくいので、ところと合わせて、あんかけにしたりのみ込みやすくなる。

乾麺なら半分〜3分の1に折る、袋入りのゆでうどんなどは、まとまった状態で十字に切るなど、ゆでる前に切ると、長さがある程度を揃って

◆高齢者の生活上の悩みや困りごと、最近の関心事、記事に対する意見・感想などを募集します。連絡先を明記の上、〒100-8005 読売新聞東京本社生活部「シニア」係へ。メール(kurasahi@yomiuri.com)にも受け付けます。