

フレイル予防と高齢者の脱水予防

ヤングタ風 言語聴覚士 日岡 南

管理栄養士 森口 めい

今回は、フレイル（虚弱）予防と脱水予防について口腔機能と嚥下機能の観点から簡単な基礎知識と自宅でできる予防方法をご紹介します！

○嚥下について

飲み込む力が弱くなると、飲食物や唾液が食道ではなく気管へ入り肺炎の原因となったり、食物がのどにつまったりするリスクが増加します。

また、むせるために水分がとりにくく脱水を起こす、食べる意欲が低下して栄養状態が悪化するなどで、さらに嚥下困難が進むという悪循環にもなります。

嚥下訓練

① 嚥下体操…まずは深呼吸をゆっくりとします。次に首回し、肩の上げ下げ、頬を膨らませたり緩めたり、舌を上下左右に動かす。

② 発声訓練…胸を張って正しい姿勢で腹筋（下腹部）に力を入れながら



③ シャキア訓練…仰向けで肩を床につける

頭だけを足の指が見えるまで挙上
20回～30回頑張ろう！



④ Pushing 法…家族の方と両手を胸の前で押し合い発声しましょう！



①～④を行うことで、腹部・胸郭を意識し、咳こむ際に必要な力、腹圧の増強が図れます

唾液腺マッサージは食前に行うことをお勧めします

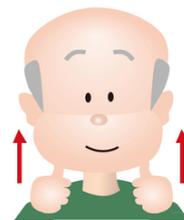
耳下腺…親指以外の4本指を頬の外側にあてる

顎下腺…顎の骨の内側を耳の下か突き上げるように

舌下腺…両手の親指で顎の下を突き上げるように



耳下腺



顎下腺



舌下腺

○高齢者の脱水予防

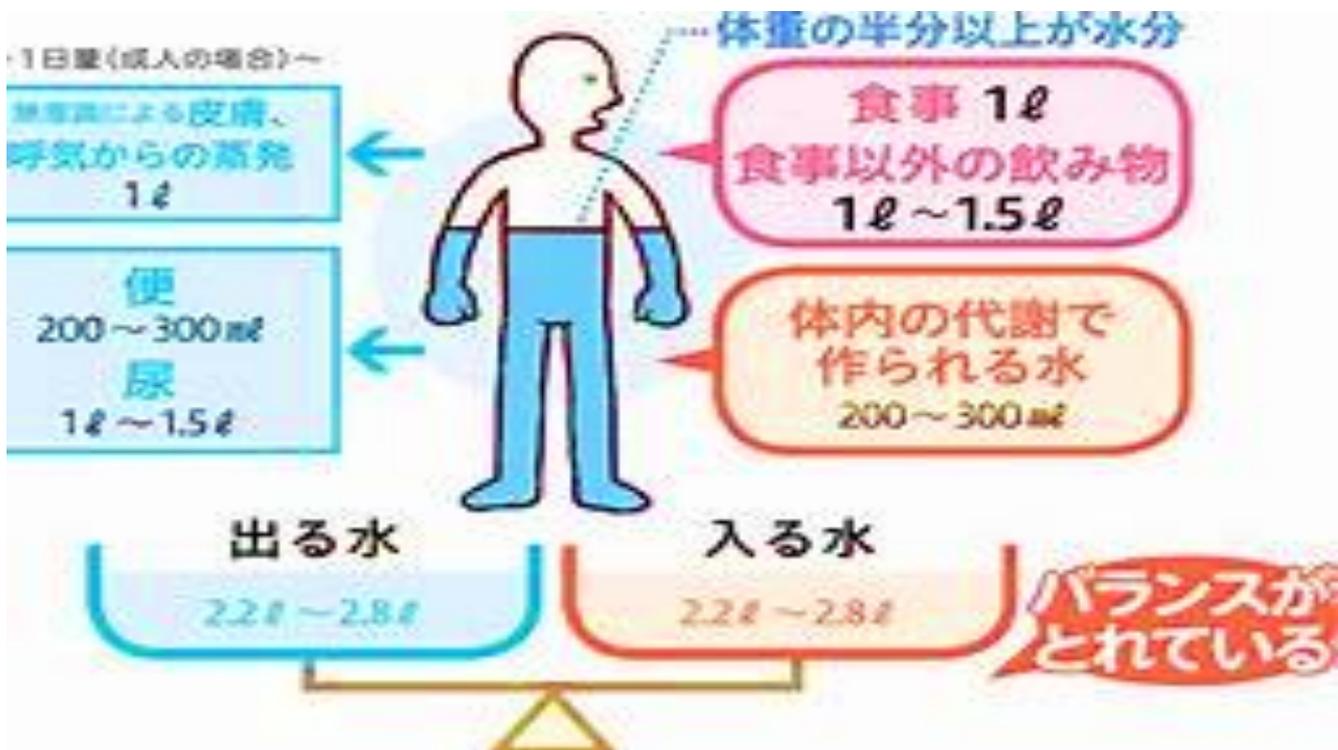
高齢者が脱水に陥りやすい要因

出る水…熱、汗、嘔吐、下痢などの水分喪失の機会が多い 腎機能の低下により、トイレに行く回数が増える

入る水…加齢に伴い体内の水分を蓄える筋肉、代謝水が減る 食事量が減る

喉の渇きを感じにくくなったり、誤嚥を避け水分摂取が減る

出る水と入る水のバランスが崩れると脱水症状となる



脱水予防のポイント

1日に取る水分の目安は「食事(間食含む)+飲み物」で 約2ℓ (食事1ℓ 飲み物1ℓ)

最低でも約1ℓは必要

一度に大量の水分を摂ると心臓や腎臓に負担をかける為、水分補給は回数を分けて少しずつ！

水分とともに「電解質(特に塩分)」も多く失われるので、両方補給できるスポーツドリンクがおすすめ