





嚥下機能の衰えに対応する食事の工夫

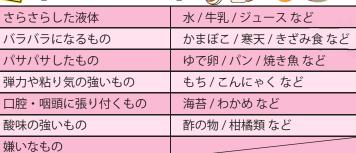
嚥下機能の低下により食べづらさがあると、 食事の意欲が減退し、食事量の低下につなが る恐れがあります。これを防ぐためには、個々 の嚥下状態に合わせた食事形態を選ぶことが 大切です。

例えば、やわらかい食事やとろみをつけた料 理を取り入れることで、負担を軽減しながら 安全に食べられます。また、彩りや風味を工 夫し、食事の楽しみを維持することも重要で す。不足しがちな栄養素を補うために、エネ ルギー補給しやすいスープや補助食品を活用 するのも効果的です。

適切な食事の工夫により、安心して食事を楽 しみながら健康を維持することができます。

【嚥下しやすい食品】	
密度が均一	ゼリー、プリン
適度な粘度がある	ポタージュスープ
バラバラになりにくい	ヨーグルト
口腔・咽頭通過時に変形しやすい	くず温 卵豆腐

፻續 【嚥下しにくい食品】



たんぱく質補給のできる簡単でやわらかいメニューを2つ紹介





8枚切り食パン・・ 1枚

牛乳・・・・・ 150ml 砂糖・・・・・・ 大さじ 1/2

食パンを 1cm 角に切る。(手で小さくちぎっても OK)

②鍋に牛乳を入れて人肌程度に温め、①を加えて かき混ぜながら弱火で煮る。

③とろみが出たら砂糖を加え、ぐつぐつしてきたら火を止める。 (食べる直前にはちみつをかけても◎)





酒・・・・・・・ 小さじ 1/2 みりん・・・・・ 1/2個 醤油・・・・・・ 大さじ 1/2

栄養成分表示

任せください 身体のケアは、 問鍼灸マッサージ」

リハビリ特化型のエミシア訪

栄養成分表示

エネルギー 154kca

タンパク質 6.6g

炭水化物 20.1g

食塩相当量 0.4g

エネルギー 76kcal タンパク質 5.5g 炭水化物 4.7g 食塩相当量 1.1g

①水切りした木綿豆腐をフライパンで炒めて水分を飛ばす。 ②酒、みりん、醤油で味付けをする。

ですが、 能低下は感じていません。こ 多発性硬化症は進行性の病気 が出ているようで嬉しいです。 肉が柔らかくなっている」と 【訪問マッサージを受けてみて 整形外科やエミシアさ 今のところ大きな機 少しずつ効果 医師から「筋

間に自宅で受けられるので、 か具合によって待ち時間があ その点、エミシアさんの訪 まいます。 順番の予測もできないた ジは決められた時

はとても助かります。

介護保険の点数を気にせず併 医療保険を利用できるため

自身のスケジュールに合わせ 訪問型サービスなので、ご

受けているけれど、 そんなお悩みはありません くさんリハビリをしたい」 「整形外科や訪問リハビリを もっとた



自動運動

【エミシアから】

的に取り組んでいきたいです れからも、 進行を少しでも緩やかに」こ できることは積極

【訪問マッサージの良さ】

通院せずに、自宅でマ

身近なアイテムで簡単トレーニング!

いフォ からず挫折しが かったり、 ざやってみると ムがわ

ギュッと潰してスッキリ! ペットボトル筋トレ

潰れやすい柔らかめのペットボトルを 捨てずに取り水を入れれば準備完了。



ペットボトル・プレスダウン

まずは下腹を鍛える動き。床に仰向けになり、腰のやや上あたりに横向きにペットボトルをセット。腕は左右に広げ、脚をそろえ て持ち上げ、腰を90度に曲げる。ひざは軽く曲げた状態にする。

次に、お尻を持ち上げ、そのままゆっくり下ろしながら、ペットボトルを腰で押しつぶすように圧をかける。この動作をゆっくり と 10 回繰り返そう。



1 腰の上側に当たるよう ペットボトルを置く

クラッシュ・ニープレス

四つん這いになり、右ひざの下にペットボトルをセットしま す。背筋を伸ばし、左ひざを持ち上げた後、下ろしながら右 ひざに体重をかけてペットボトルを潰す。姿勢を崩さず、こ れを 10 回繰り返す。終わったら反対側も同様に。



反対の膝を

ボトルを膝で潰す



仰向けで膝を立て、お尻を持ち上げて体を一直線にキープ。 左の肩甲骨の下にペットボトルをセットし、肩を上下させて 押し潰す。10回繰り返したら、ボトルを右側に移して同様に

3 肩を回すように ---

上げ下げする

7 両手を広げる



はじめまして、平手希宜と申します。令和7年2月にエミシアに入社し、訪問マッサージ事業部 の春日井店に配属になりました。愛知県小牧市出身で、現在54歳になります。愛知県内の学校を卒 業後、就職しました。自分自身のスキルを高めたいと思い、資格を取得して技術を極める道を選び ました。ちょうどその頃、読んでいた本の中で「自分がしてほしいことを、他人にもしてあげる」と いう考え方に出会い、仕事をする上で大切なことだと感じました。



では「自分がしてほしいこと」とは何か? と考えたとき、

「健康に毎日いきいきと過ごしたい」という思いにたどり着きました。そこで、 健康に貢献できる仕事をしようと決意し、医療の道へ進むことにしました。

さまざまな選択肢を考えた結果、鍼灸マッサージ師の資格を取得すること を目指し、鍼灸専門学校に進学。卒業後は治療院やクリニック、デイサービ スで経験を積み、現在は訪問マッサージの仕事に従事しています。

これからも、多くの患者様の健康に貢献できるよう、日々スキルアップを重 ねてまいります。

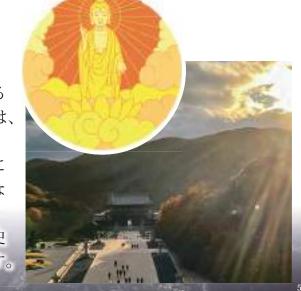
どうぞよろしくお願いいたします。

私の趣味は 神社仏閣巡りです。

歴史ある神社やお寺を訪れ、その土地の文化や伝統に触れる のが魅力です。特に、参道や御神木、本殿の厳かな雰囲気には、 心が洗われるような感覚があります。

また、参拝の際に自然と多く歩くため、運動不足の解消に もなり、心身ともにリフレッシュできます。神社ごとに異な る御朱印を集めるのも楽しみの一つです。

神聖な空気の中で心を落ち着け、健康を意識しながら歴史 や文化に触れる――そんな神社仏閣巡りを大切にしています。





Emicia Group



エミシア鍼灸接骨院 交通事故治療センター TEL:0532-35-9408 TEL:0120-359408





エミシア豊橋本店

〒441-8065 愛知県豊橋市中浜町 219 番地 42.43 TEL:0532-35-9418 FAX:0532-35-9428

エミシア名古屋店

〒466-0855 名古屋市昭和区川名本町 1 丁目 45 TEL:052-439-6070 FAX:052-439-6071

エミシア一宮店

〒491-0847 一宮市大和町宮地花池出町裏 10-1

TEL:0586-85-6677

FAX:0586-85-6687



エミシア春日井店

〒486-0845 春日井市瑞穂通4丁目45

TEL:0568-27-8911 FAX:0568-27-8921

脳梗塞リハビリ回復センター Stroke Rehabilitation Recovery Center 脳梗塞リハビリ回復センタ-TEL:0532-35-9438



F/THOME 高齢者の住まい選びをサポート

エミシア HOME

東三河エリア: TEL:070-9352-7588 名古屋エリア: TEL:090-3619-8204