



# リハビリ便り



4月は本格的な春を感じられる時期であり、いろいろな草木や花がいつせいに芽吹きます。月末には春の終わりと初夏の訪れを感じることでできる心地の良い季節となりました。

今回は飲み込み能力が低下している方が使用している「**とろみ剤**」についてお話をします。

とろみの種類は3種類あり、「薄い」「中間」「濃い」に分けられます。とろみを使用する目的としては、嚥下機能が低下したりすると、水分が誤って気管の方へ流れ込んでしまいます。そうしたことを防ぐためにとろみ剤を使用します。

**② 中間とろみ**

・スプーンを傾けるとトロトと流れ落ちる程度。

※目安※  
水分(100CC)  
小さじ2杯

中間トロミ (はちみつ状)

**① 薄いとろみ**

・スプーンを傾けるとずっと流れ落ちる程度。

※目安※  
水分(100CC)  
小さじ1杯

薄い (ソース状)  
ウスターソース

## とろみ剤の種類

とろみ剤をつける事によって、水分や汁物が気管に入ってしまう事を予防できます。しかし、とろみ剤を過剰につけすぎたり、うまく混ぜられず塊になつたりすると飲み込みにくくなり、咽頭への残留が多くなつて誤嚥してしまう可能性があります。その為、適切なとろみ付けが重要になってきます。

**③ 濃いトロミ**

・スプーンを傾けるとドロツとおちる程度。

※目安※  
水分(100CC)  
小さじ3杯

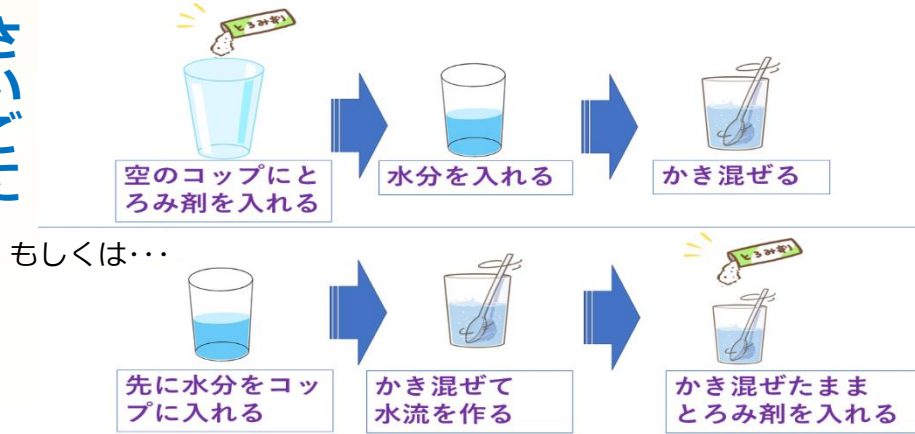
濃い (ジャム状)  
いちごジャム

## とろみ剤の種類

**ポイント**

今回は、とろみについてのお話をさせて頂きました。飲み込みの機能も年々衰えてきます。とろみも適切な量で安全に水分を摂取できるように心がけていきましょう。

(言語聴覚士・寺嶋)



とろみをうまく作るコツを紹介します。