

[HOME](#) > [コラム](#) > [コラム](#)

## コラム

# 認知症全般知識に役立つコラム

認知症学会専門医 占部 新治先生による、「認知症全般知識に役立つコラム」です。第1～第4 金曜更新!

第3章食事の話 第1節 実は食事が治療と予防のポイントであること  
3項・「食事」による認知症のリハビリ

## 「食事」という行動の認識付け

認知症では食事との認識が崩れて、盛り付けをグチャグチャに崩して食べられるという問題が出てきます。

皆さんが有してられる食事への美意識や、尊いものをいただくという感謝の念が消え去り、モノとしての扱いに変わる行動です。これが驚きとして周りのヒトに認知症ではなかるうかという疑問をいだかせます。

食事動作で、これは大きな兆候となります。これが出現すれば、認知症は進行した状態と思われれます。

認知症への予防として、食事動作の継続と食べるものという意識付けは重要になり、運動機能リハビリと認知機能維持として意味があります。

出来るだけ長くお箸を使って物を挟む、摘みあげる、ナイフとフォークを使って食べる、熱いものをフーフーと吹いて冷ます、モノをすする、いろいろな硬さ崩れやすさの食材を嚙んで咀嚼して、飲み込み嚥下するのは大事な認知症予防のリハビリになります。

## よく噛むことは、誤嚥防止の大切なリハビリ

---

自歯があるのは意味があり、固いものでもしっかりと噛めます。それにより、咀嚼の筋活動は脳の覚醒度を刺激する入力となり、誤嚥の可能性は少なくなります。

食行動でこの咀嚼は、誤嚥防止の大切なリハビリとなります。

眠気覚ましにガムをよく噛みますが、これと同じに食行動でモノを噛む、咀嚼することが眠気を予防してしっかり覚醒し、飲み込むときに誤嚥防止となるわけです。

認知症では、怒りや暴言、暴力行為の改善に種々の薬剤使用から、傾眠状態となられることが多いです。そのため、覚醒度不十分なままでの食事となり、誤嚥される危険性も増えます。

このように食べる時の状態も大切です。その時の誤嚥の危険性を回避するためにも、しっかりと噛む行為を行うのは大事です。

噛めるためには、歯の手入れは欠かせませんし、良い入歯も大事です。患者さんを診るときも、自歯か否かを知ることは、誤嚥防止の最初の一步です。

日頃の歯磨きや歯の手入れは、すぐに始められ、認知症での誤嚥防止につながります。