

高齢者の食事

高齢になると、身体の機能が低下していきませんが、同時に、**食べるために必要な機能も低下していき、食生活に影響を及ぼします。**

【味覚が衰える】

- ・味蕾の減少や薬の副作用などで味覚が鈍くなることもある

【咀嚼力が低下する】

- ・自歯が減ったり、顎の筋力低下、義歯の不具合で噛む力が弱くなる

【嚥下力が低下する】

- ・唾液の分泌量が減ることにより、食べ物を上手にまとめられなくなる
- ・飲み込み力も弱くなり食堂ではなく気管に入り誤嚥をおこしやすくなる

食欲の低下

濃い味を好む

のどの渴きを感じにくい

噛む力や飲み込む力の低下

