



KUMASOU

訪問リハビリコラム

理学療法士
担当:訪問リハビリ

瀧澤

"食事は美味しいですか?"

最近、「何となく食欲がない」「ズボンのベルトが少しゆるくなった」と感じたことはありませんか?これは、低栄養状態のサインかもしれません。さらに進行すると、筋肉をつくるタンパク質が不足し筋肉が減ってしまうかもしれません。筋肉が減ると歩行などが困難になり生活するのが大変になってしまいます。



今回、食欲と栄養について管理栄養士さんに教えてもらったので、みなさまに共有できればと思います。

亜鉛不足

亜鉛が不足することで味覚を感じにくくなり美味しく食べられなくなってしまいます。

ビタミンB12・葉酸不足

これらの栄養素は、細胞分裂を助ける組織です。胃や腸の粘膜が荒れることで消化液の分泌が減り、吐き気や腹部膨満感（胃もたれ）が生じやすくなってしまいます。

鉄分不足

鉄不足（貧血）になると、胃腸を含む内臓器官全体が「酸欠状態」になり、消化能力が低下してしまいます。



栄養の偏りなく食べるようにしていきましょう。

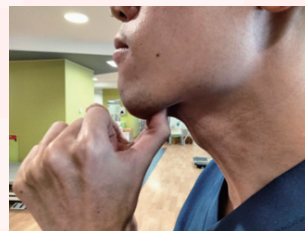
唾液の分泌量の低下

唾液が不足すると味の成分が味を感じる組織に到達せず、味が薄く感じられたり、何を食べても美味しくない（味覚不全）と感じるようになります。また、唾液が少ないと消化が遅れ、満腹感を感じにくくなって食べ過ぎたり、逆に「胃が重い」と感じて食事への意欲が落ちる原因になります。スムーズな飲み込みにも関連しますので重要となります。

リハビリからは唾液を出やすくするマッサージを紹介します。



耳下腺のマッサージ
上の奥歯あたりから
前に向かって
マッサージをします。
10回くらい行います。



舌下腺のマッサージ
あごの真下から
下を押し上げます。
10回くらい行います。

好きな器に盛りつけたり、家族や友人と食事をする 것도食欲と関連しています。食事を楽しみましょう。病気が食欲に関連していることもありますので、食欲不振が続くようであれば病院を受診しましょう。

