### 五感で食べよう

- 彩り豊かな盛り付けで食卓
- ▶ 歯ごたえ・舌ざわりのおいしさ 💮 おいしい香りで食欲倍増
- 🕽 噛んでつぶしておいしさアップ 🔵 サクサク、カリカリおいしい音

食材の色・大きさ 料理の盛りつけ

視覚

#### 触覚

食感・喉越し 食材に触れる

#### 嗅覚

料理の香り 食材の匂い

#### 食べ方を育くむ

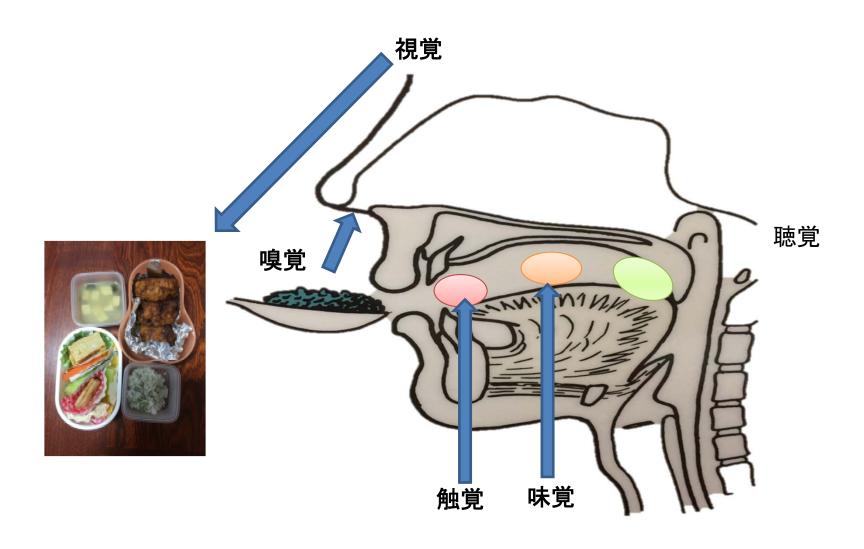
#### 味覚

噛んで味わう 薄味を感じる

#### 聴覚

料理・咀嚼の音 食事中の会話

#### 五感を基盤にしましょう



感覚刺激を受容して摂食嚥下の動きと結び付ける経験を積み重ねる

### 何を食べているかわかることは大切です





### 比べてみよう

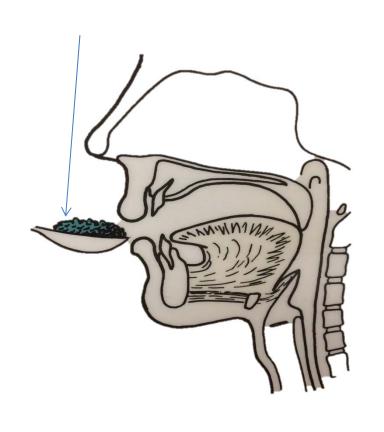
ごった煮では味覚は育ちにくい

初期・中期・後期食ときれい 何を食べているか理解して味わえる





### 目や香りで確認する



- 食物を目に見せて口に取り込まれる 食物の形、色などの情報を最初に与 え(視覚)認知を促す
- 食物の色や盛り付け、皿などの器の 形や模様などを視覚で楽しませる
- 食材の味覚・嗅覚を視覚で認知した 食物と結びつけるような声かけなどを 行う
- 視覚認知から過去に食べた経験のある食品なら食べる準備を始めるように 促す

視覚

### 嗅神経 嗅細胞 戻り香 鼻先香 (口中香) 鼻腔 舌 食べ物 のど 戻り香(口中香)

#### 先行期 嗅覚(鼻先香)



- 食物を口に取り込むとき、食具や食器などを鼻先でとどめ食物の香りを感じさせる(嗅覚:鼻先香)
- また食物を唇に触れ(<mark>触覚</mark>)で物性を 認知させ、同時に香りも感じさせる

(嗅覚:鼻先香)

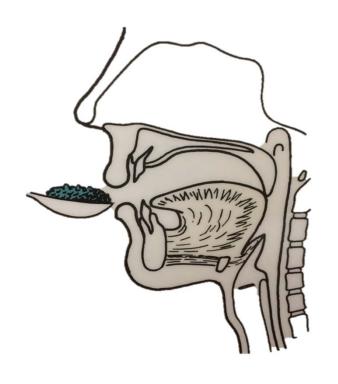


準備期

- 1)嗅覚を認知させるように鼻腔の入り口に食べ物をいったん留めゆっくり捕食させる。
- 2)食物の香りが感知可能なように鼻呼吸を促すか介助して鼻呼吸にする
- 3) 気管切開の場合は食材を温めて香気が鼻腔に入るようにする

### ロに摂り込む

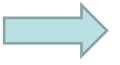
- 食物を口に取り込む際の食器を駆使 ビルに触れるときに香りを味わう
- ・ 食物を口に取り込んで物性を確認す る



- 1)物性認知が敏感な口腔の前方部に 摂取食物のテクスチャーが認知できるように取り込ませる。
- 2) 口蓋前方部にある口蓋ヒダは、舌で 食物を十分圧するためには、一口量が 多くなりすぎないように注意する。
- 3)窒息のリスクの高い餅やパンなどについては、この部分の触覚で認知するような食べ方を指導する。

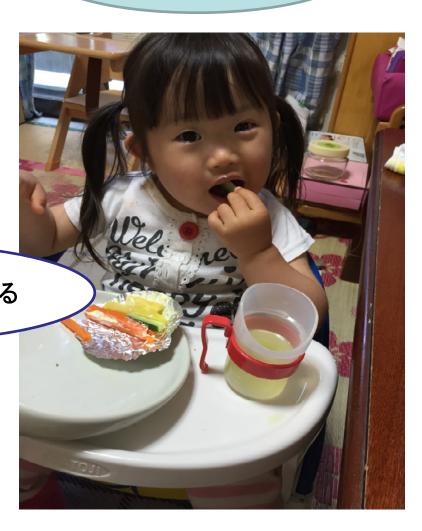
#### 噛んで食べるのに必要な情報を得る

圧触覚が 食べ方ではたす役割



食べ方を選択する





### ーロ量が多いと口の中で舌と食べ物が 交通渋滞を起こしてしまい処理できません。





### ーロ量が少ないと 何を食べているか感じにくくなります





## 適切な量でおいしく





# 「カリカリはどんな音?」、お野菜の音など聞きっこしながらおいしい音を感じましょう

