



「食べるでつながるプロジェクト」 からのお知らせです♪

生協わかばの里介護老人保健施設
事務長 玉越 聡

みなさん、突然ですが、食べるという行為をじっくり考えたことがありますか？「生きるために当然のこと。」「そんなの自然にできているから考えたこともないよ」なんて言葉が返ってきそうです。私たちは普段何の苦労もなく、ごく当たり前口から食べ物を食べ、飲み込んでいます。しかしこの「食べる」ということは食べ物を噛み（そしゃくして）飲み込む（えんげする）。さらに消化し、体に吸収されてやっと体の身になるという壮大な過程があります。噛み、飲み込むという行為をもう少し詳しく分解してみましょう。



- ①【先行期】食べ物を認識する。（食べ物をこれはきちんと食べてよいものとわからないとその先に進むことができません。）
- ②【準備期】口に入れて噛む。
- ③【口腔期】舌でのどに送り込む。
- ④【咽頭期】飲み込む。
- ⑤【食道期】食道から胃に送る。



一度この①～⑤までをビスケットなど食べながら、じっくり意識してみてください。きっとこれほどの行為を無意識に行えている自分の能力に驚くはずです。

そんな「食べる」という行為をいつまでも保てるように、そして大切にするために、「食べるでつながるプロジェクト」で皆さんとともに今後も学んでいきたいと思えます。

お問い合わせは…

食べるでつながるプロジェクト委員会

北病院 甲斐・北原
(052) 915-2301

わかばの里 玉越
(052) 914-4121

北生協歯科 小池
(052) 915-7710