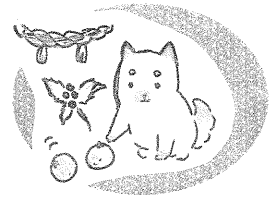


いきいき通信



～ 地域包括支援センターだより ～

平生町高齢者地域包括支援センター（平生町社会福祉協議会） ☎ 56-8000

— いきいきとした暮らしのおともに —

【 お口の健康-飲み込み- 】

寒空の下、センリョウやマンリョウのあざやかな赤が目に見える季節になりました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。

今月は、食事をする際に大切な口のはたらきの内、“飲み込み”のポイントについてご紹介させていただきます。

飲み込む力を維持しましょう

舌や頬、喉などをしっかり動かし飲み込むはたらきを維持することは、食べる楽しみや体力を保つために大切です。

また、“誤嚥（ごえん）”による肺炎や窒息を防ぐことにもつながります。



誤嚥とは？

通常食道から胃へ送られる食事が、誤って気管へ入り込んでしまうこと。

食事の際、スムーズに飲み込むポイント

喉

喉の筋力が低下すると、飲み込む力が弱くなります。話したり笑ったりするだけでも喉を動かして筋肉を使いますし、カラオケなども口や喉のはたらきの活性化につながります。



首周り

首周りがこわばっていると、スムーズに飲み込むことができません。食事の前に、首を前後左右に倒したり、肩を上げ下げしたりしてほぐすことは、飲み込みやすくするためにも効果的です。

姿勢

食事の際に、正しい姿勢を意識することも大切です。足の裏をしっかりと床につけ顔を少し前に倒して食べることで、喉の筋肉の突っ張りや圧迫を防ぎ、喉通りがよくなります。



食べもの・飲みもの

汁物に片栗粉やゼリーでとろみを付けることや、噛み切りにくいもの（青菜、肉、きのこ、いか等）をあらかじめ小さく切っておくことも、飲み込みやすくなる方法の1つです。



生活の中での困りごとに関するご相談は、

『平生町高齢者地域包括支援センター』へ

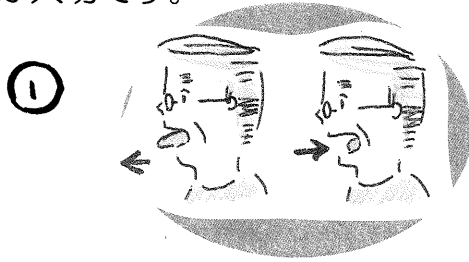
平生町大字平生村 618-2 ☎56-8000 ふれあいまちづくりセンター



～お口の体操～

舌の体操

食事をしっかり噛んでスムーズに飲み込むためには、舌がしなやかに動くことが大切です。



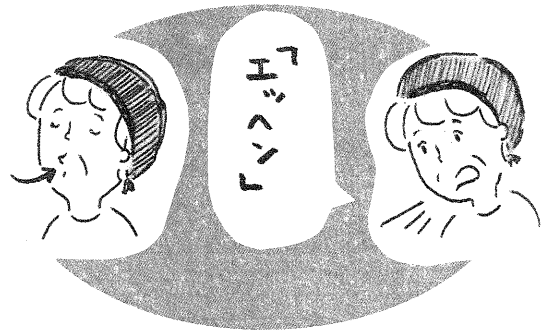
①舌を「べー」と出したり喉の奥の方へ引っ込める。



②左右、上下に動かす。

むせる練習

“むせ”は、食事が気管に流れ込まないための防御反応の1つです。誤嚥しそうになった時お腹に息をため込んで勢いよく吐き出せるように、日ごろからうまくむせる練習をしておくと、誤嚥を防ぐことにつながります。



息を大きく吸い込み、いったん止めて、「エッヘン」と咳をしながら息を吐き出す。(何度か繰り返す)

出前講座 《お口の健康教室》

町内の歯科医さんや歯科衛生士さんに、“お口の健康”についてお話いただきます。

【内容】

- ①歯周病とからだの病気の関わり
- ②歯や入れ歯の正しいお手入れ
- ③唾液の大切な役割
- ④舌や頬やくちびるの運動

【時間】

- ①～④の1講座各15分で、組み合わせはお選びいただけます。
- ※「①～④全部で1時間」、「①と②で30分」など



サロンや老人クラブ、自宅でご友人とお茶をされる時など、みなさまのお集まりの場にぜひご利用ください。

お問い合わせ： 平生町高齢者地域包括支援センター ☎ 56-8000