

ほうかつ健康だより 清寿苑 1月

誤嚥(ごえん)に注意して

安全においしく食事を楽しみましょう。

令和4年1月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905

こんなことはありませんか？

- ☐ 食事中によくむせる
- ☐ 食事中や食後によく咳が出る
- ☐ 食べ物がのどにつかえるような感じがする
- ☐ 飲み込んだ後も、口の中に食べ物が残っている
- ☐ 食後に声がかれたり、ガラガラ声になる



飲み込む力が弱くなっているサインかもしれません…

加齢とともに嚥下機能も低下するため、うまく飲み込めなくなったり、食べ物が気管に入ってしまう【誤嚥(ごえん)】を起こしやすくなります。

誤嚥により肺炎を引き起こすこともあり、また気管に入った食べ物を咳などによって吐き出す力も弱くなっているため、窒息の危険もあります。

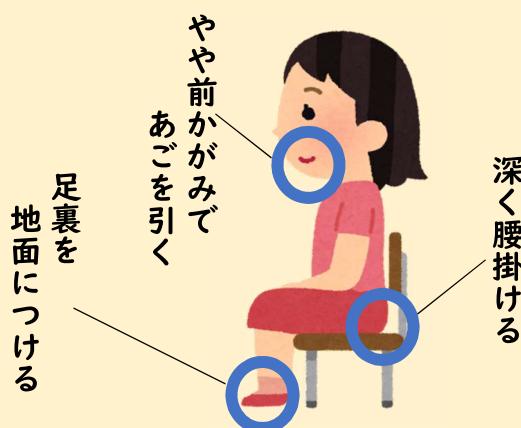


嚥下機能が低下する原因

- 唾液量が減り
飲み込みにくくなる
- 歯が弱り
噛む力が低下
- あごやほほ
のどの筋力の低下

---食事で気を付けたいこと---

- ・ イスに深く腰掛け、正しい姿勢で食べる
- ・ 急がず、ゆっくり食べる
- ・ 少量ずつ口に入れ、よく噛む
- ・ 口の中のものを飲み込んでから、次のものを口に入れる



タイミングは食事前が Good !

舌のパワーをつける体操

【効果】「誤嚥」や「むせ」などの症状改善につながります。

舌トレーニング

- ①舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす。



- ②舌で鼻のあたまを触るつもりで伸ばす。



- ③舌を左右に伸ばす。



- ④お口の周りをぐるりと舌を動かす。



- ⑤スプーンなどを使って、舌に当てて押し、その力に抵抗するように舌を上げる。（右から・左から・前から と同様に）



【出典】公益社団法人日本歯科医師会「オーラルフレイル対策のための口腔体操」











 葉山警察署からのお知らせ
 










本年も、葉山町の犯罪被害防止のための活動を各種ボランティアの方々とともに精力的に行っていきますので、皆さまのお力添えをよろしくお願い致します。

葉山警察署管内の令和3年中の刑法犯発生件数は52件でした。
一昨年比+5件と増加傾向です。
特徴として、侵入盗の被害が2件ほど増えています。

侵入盗の被害防止のために、鍵かけは勿論、防犯カメラや音や光による防犯機器の設置検討をお願いします。