

ほうかつ健康だより 清寿苑 1月

令和7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

「食は健康の源」。



誤嚥対策をして毎日のお食事を安全に楽しみましょう。

飲み込む力を鍛える



よく噛んでゆっくり食べる



食後すぐに横にならない



ながら食事をしない



飲み込んでから次の食べ物へ



誤嚥性肺炎はなぜ危険？



誤嚥性肺炎にかかると気道の粘膜が弱まり、咳が出にくくなり、肺炎のリスクが高まります。また、誤嚥性肺炎は一回起きてしまうと、気道の粘膜の回復にかなりの時間がかかり、将来寝たきりのリスクが高まります。

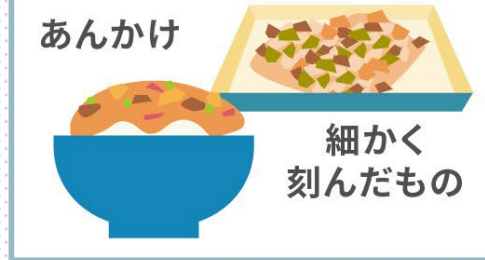


誤嚥を予防する対策

食事の姿勢に気をつける



食事のメニューを飲み込みやすいものにする



誤嚥しやすい食事例



【出典】 みんなの介護 【3つの原因】高齢者に多い誤嚥性肺炎とは 症状や対策を解説

葉山警察署からのお知らせ

神奈川県内の特殊詐欺の被害状況について！！

昨年は、葉山警察署管内の刑法犯認知件数が106件と、昨年増加していた認知件数より、さらに6件増加し、特殊詐欺と侵入盗の被害が高止まりしています。被害に遭わないために

固定電話は常に留守番電話に設定する

昼夜問わず在宅中であっても玄関等の施錠の徹底

などの対策をお願い致します。

ひとりひとりが被害防止対策を行い、

「まさか自分(家族)が騙されるとは！！」

とならないように、良い一年を過ごしましょう。

被害者は
まさか自分が
皆思う



葉山警察署 046-876-0110