



リハビリテーションだより

7月号



皆さんの入院中の“楽しみ”は何ですか？人それぞれ、思い浮かぶことは違うと思いますが、「食べることが楽しみ！」という方も居ると思います。そこで、年をとっても美味しく食べ続けるためにはどうしたらいいか、紹介いたします。

* “食べる” ってどういうこと？

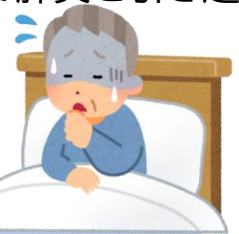
普段何気なく行っている“食べる”という行為には一連の流れがあります。

その流れが滞ると「嚥下（えんげ）障害」を引き起こす原因となります。

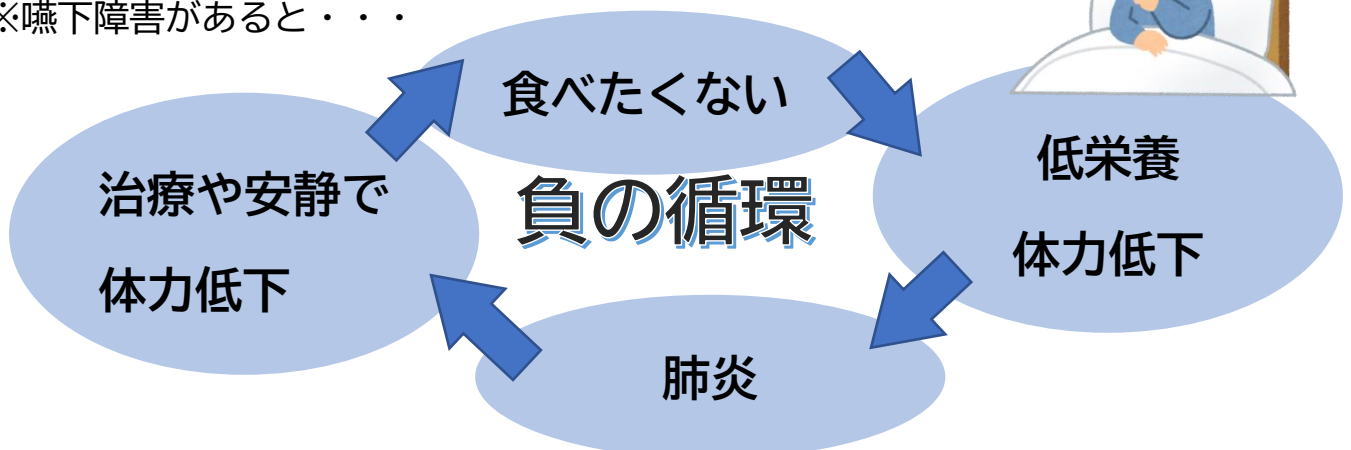


* 嚥下障害になると誤嚥（ごえん）しやすい！

誤嚥とは「食道に入るべき飲食物が、誤って気道に入ること」です。誤嚥した場合、反射的に咳をして（ムセ）気道に入ったものを出そうとします。しかし、咳が弱くて出し切れず、そのまま気管→肺に食べ物が入ると、それが原因で肺炎を引き起こすことがあります。これが誤嚥性肺炎です。



※嚥下障害があると・・・



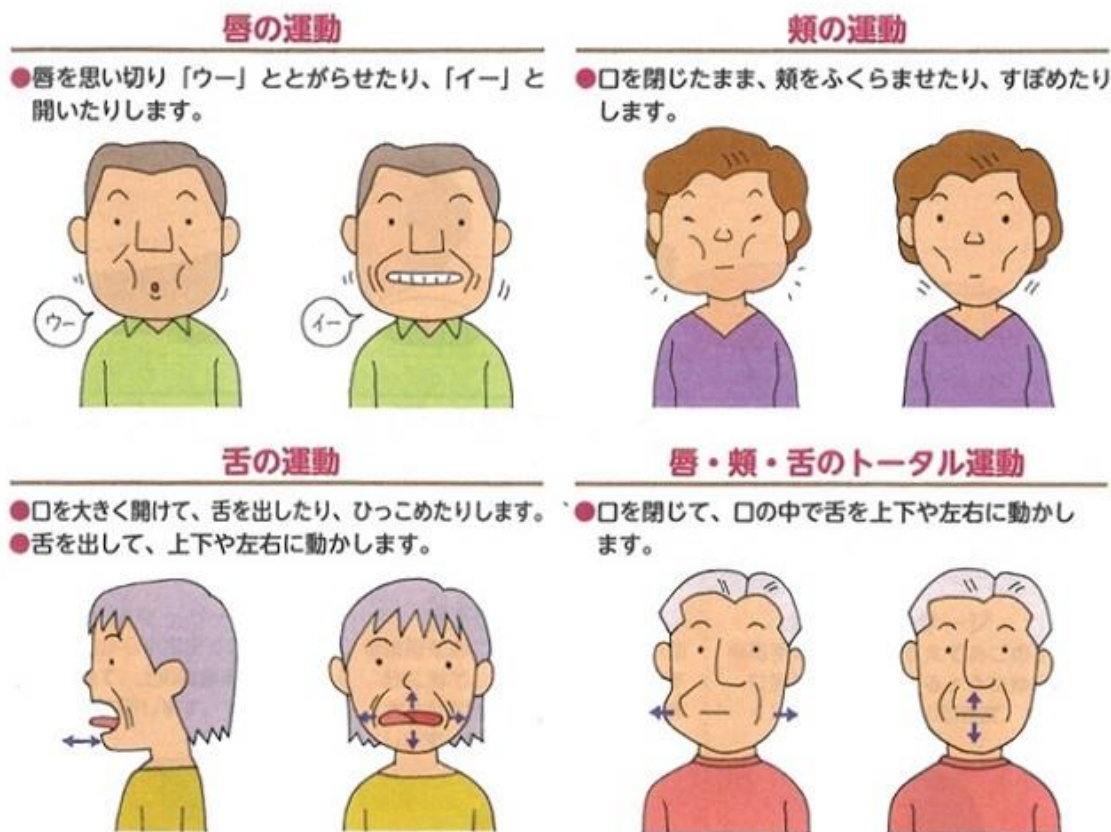
*嚥下障害にならないためには？

嚥下障害の原因はさまざまありますが、その中でも**老化による筋力の衰え**によるものがあります。手足の筋力低下を予防するために運動するのと同じように、嚥下機能を維持するために口周りの体操（嚥下体操）を行いましょう！

*嚥下体操

効果：顔面周囲筋の廃用予防、唾液の分泌促進、舌の機能維持

それぞれ 10 回を目安に行いましょう。無理のない範囲で継続して行うことが大切です。食事前に 3~5 回程度、準備体操として行っても効果的です。



☆嚥下機能を維持し、ご飯を美味しく食べ続けましょう！☆

