## 多久市在宅介護支援センター

# 天寿荘だより

H30年　11月号　　No.333

日に日に秋が深まり、朝晩は冷え込む事が多くなりました。
これからは暖房器具を使うようになりますが、コタツのコードやホットカーペットに足を取られないように注意しましょう。
さて、最近声がかすれるようになった、大きな声が出にくくなったと高齢者の方から聞くことがあります。
これは声帯の老化が原因と言われます。
そこで今月はのどの老化防止についてお知らせします。

【10月の活動件数　129件】

●申請手続き代行

| | |
|---|---|
| ・食の自立支援（配食） | 2件 |
| ・生活管理指導員派遣 | 0件 |
| ・げんきアップさ一来る | 0件 |
| ・生活管理指導短期宿泊 | 0件 |
| ・緊急通報システム | 1件 |
| ・紙おむつ支給申請 | 0件 |

●訪問・相談業務

| | |
|---|---|
| ・高齢者実態把握 | 0件 |
| ・医療・介護に関すること | 117件 |
| ・その他 | 9件 |

介護や生活の上でお困りのことがあれば、
いつでもご相談ください。


天寿荘　　電話74－3100
天寿荘在宅介護支援センター　　直通74－4818
坂井賢一　尾形ひとみ　村島勲　納富敦子

天寿荘居宅介護支援サービス事業所便り

# はつらつ

H30年 11月号 №140

## のど活で老化防止！！

そもそも、人間はしゃべるためにも、食事をするためにも喉を使っています。その重要な役割が「のど仏」です。のど仏は、喉頭（こうとう）挙上筋群という筋肉でコントロールしていて、食べたり話したりする時に、自然に動いています。呼吸する時は、のど仏を開く、ご飯を食べる時は、のど仏を閉じるというふうに無意識に調節されています。

しかし、加齢によって喉頭挙上筋群という筋肉が弱ってくると、のど仏がうまく動かなくなってしまいます。すると、喉頭蓋（こうとうがい）という喉のフタの部分が閉じなくなります。

結果、食べ物を上手に飲み込めなくなったり、声帯が弱って、老けた声になったりしてしまいます。

**◎自己診断チェック**

- 食べ物が気管に入って、せきこみやすい。
- 風邪でもないのに、咳が出る。
- 高い声が出なくなった。
- 大きな声が出せなくなった。
- 声がかすれてしまう

※項目に多く当てはまった場合はのどの老化が考えられます。

## ◎のどの老化防止トレーニング

まずは、喉を傷めないように保湿の為に水を飲みます。お茶や清涼飲料水だと逆に水分が奪われることがあるので、水にしましょう。

1. 深呼吸する 2.「いー」と発声する 3. ドレミファソラシドの
4. 音階で「いーいーいーいー」と5回～10回発生する。

※人と会話をしたり、カラオケで歌を唄うなど、のどを活用するだけでも効果があります。

～はぐれめたるより引用～