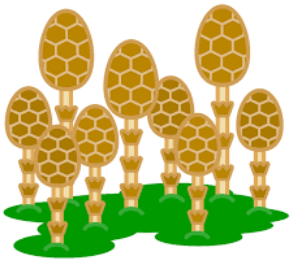
多久市在宅介護支援センター

天寿荘だより



令和 3年 4月号 №362

春風の心地よい季節になりました。寒い時期、体を動かすことも億劫でしたが、これからは散歩などもしてみましょう。

さて、年をとると嚥下（食べた物を食道や胃へ送りこむ）機能が低下し、誤嚥を起こしやすくなります。誤嚥した唾液や食べ物が肺へ入ると「誤嚥性肺炎」になる危険もあります。そこで誤嚥性肺炎の予防についてお知らせします。

【 3月の活動件数86件】

●申請手続き代行

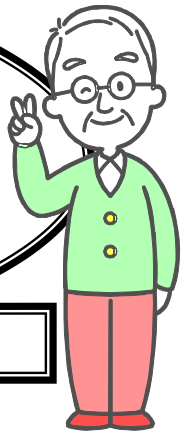
・配食サービス・見守り事業	0件
・生活管理指導員派遣	0件
・生活管理短期宿泊	0件
・緊急通報システム	0件
・紙おむつ支給申請	0件

●訪問・相談業務

・高齢者実態把握	7件
・医療・介護に関すること	70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　村島勲　尾形ひとみ　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

令和 3年 4月号 №169

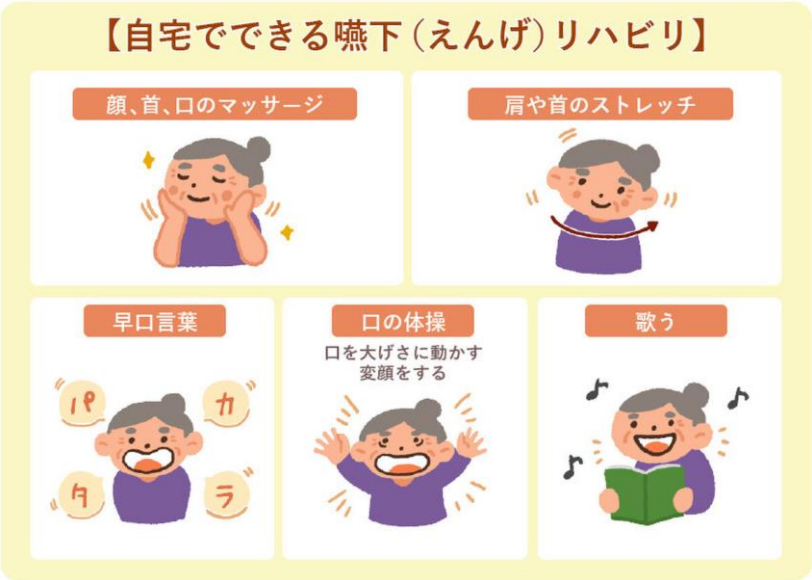
誤嚥性肺炎の予防

◎次のようなことが増えたら、嚥下障害を疑ってみましょう。

・食事中によくむせる。
・以前はむせなかったのに、時々むせるようになった。
・食事中や食後によく咳がでる。
・食べ物がのどにつかえるような感じがする。
・食べ物をお茶やみそ汁などで飲み込むことが多い。
・食後に声がかれたり、ガラガラ声になる。

自分でできる予防のトレーニング

1. 呼吸のトレーニング…腹式呼吸によって深い呼吸を心がけます。呼吸機能を高める事で、気管に食べ物が入った場合でも排出しやすくなります。
2. 発音のトレーニング…パ行（パ、ピ、プ、ペ、ポ）、ラ行、タ行、マ行を繰り返し発音します。
3. 首や口・舌のトレーニング…
   首のトレーニングは、肩の力を抜いて首をゆっくり前後、左右に動かし、首筋をしっかり伸ばすようにします。
   口のトレーニングは、頬をふくらませたり、へこませたりを繰り返します。



～オムロン ヘルスケアから引用～