

## リハビリ室より

### 誤嚥性肺炎ってなに？

今回はテレビなどで取り上げられることの多い**誤嚥性肺炎**について紹介致します。



**誤嚥**とは、口から摂取した食べ物や飲み物が**食道を通らず、気管(食道の前にある空気の通り道で肺に繋がる道)に入りこむ現象**です。

通常であれば、気管に異物が入ればむせることで排出しようと体は働きます。この外に排出しようとする働きが衰えることで、気管の中に入りこむ「**誤嚥**」が原因で起きる肺炎を「**誤嚥性肺炎**」と呼びます。

飲み込む力が弱くなることで発症する危険性も高くなります。

飲み込む力が  
どがんやってわかーと？



痛かよね？

実は…飲み込む力は自分で簡単に検査できるんです☆

しかも…座ったまま  
「**反復唾液飲みテスト**」

方法はすごく簡単!!

⇒30秒間で、できるだけ何回も“ゴクン”を繰り返します

・・・これだけです

この検査を行ってみて**30秒の間に3回以上“ゴクン”**ができれば  
飲み込む力は保たれていることになります。

3回より少なかった人は飲み込む力が弱ってきている可能性があります。

「それじゃ誤嚥性肺炎になってしまう!」と、思われるかもしれませんが

**口腔ケア(歯磨き、義歯の手入れ、唾液腺マッサージなど)**や

**口腔機能訓練(深呼吸、首周りのストレッチ、パタカラ発声、舌運動など)**を

行うことで予防することができます。

毎週月曜日には口腔体操も午後から実施していますので、是非職員へ声をおかけください。

## 職員紹介 ほぼえみデイケアより



3月1日より、ほぼえみデイケアに新しい?職員が勤務しています。

見慣れた方、初めての方もいらっしゃると思いますがどうぞよろしくお願いします。〇人の孫がいる新人です。皆さんとたくさんお話していきたいと思っています。

### ふれあい書道展・シルバー大賞



両デイケアでは週1回、習字教室を行っています。利用者の皆さまも熱心に参加されており出品活動にも取り組まれています。その中で今回、**ふれあい書道展・シルバー大賞**にほぼえみデイケアの**山口ハツ様(97歳)**が2度目の大賞を受賞されました。おめでとうございます!



おしらせ

### ゴールデンウィークお休み

今年のゴールデンウィークは大型連休となります。

あかがき・ほぼえみデイケアは**4月28日(日)~5月5日(日)**がお休みとなります。

\***5月6日(月)~通常通りの営業**となりますので、よろしくお願いします。

編集担当:本山・平・齋藤・石井・福田