



大空と海原の間に

誤嚥に注意しましょう！予防法は！？

誤嚥を防ぐ工夫

- ① 良い姿勢（両足を床につけ、背筋を伸ばす）
- ② ゆっくり、よく噛む。ながら食べをしない
- ③ 唾液を促進させる
- ④ 食後すぐに横にならない
- ⑤ 顔や首、口周辺のマッサージ
- ⑥ 肩や首のストレッチ
- ⑦ 嚥下体操（口の体操、早口言葉など）



※詳しくは、リハビリスタッフにお尋ねください



武岡病院では
手作りの工作も展示してありますよ



たけおか新聞



第32号



五月になりました。気候も、爽やかで心地良い陽気となり、好物の食べ物を持参して行楽などもしたくなりますね。

今回のテーマは、『誤嚥』についてです。食べたり飲んだりしたものが誤って気管に入ってしまったことを誤嚥といいます。

年齢を重ねると飲み込みに関わる筋肉や感覚が衰えて、誤嚥を起こしやすくなります。誤嚥すると、食べ物や唾液に含まれる細菌が肺に入り、誤嚥性肺炎を起こす可能性があります。

また、誤嚥すると、むせる、咳き込むといった症状が出ます。しかし、飲み込んだり咳をする筋肉や感覚が衰えていると、咳などの症状が出ず、気づかないまま食事を続けてしまうと危険です。高齢者では、誤嚥性肺炎を起こしても、熱や咳などの症状が現れにくいので、呼吸が浅く早い、何となく元気がないなど、いつもと違う様子があれば、周囲の人が誤嚥性肺炎を疑うことも大切になります。



虹の松原を見物

佐賀県唐津市に行ってきました。今回は、標高 284メートルの鏡山の頂上にある鏡山展望台から、『虹の松原(にじのまつばら)』を眺望してきました。

唐津湾の海浜に続く虹の松原は、国の特別名勝で、三保の松原、気比の松原とともに日本三大松原のひとつに数えられるとのこと。横に長く広がるクロマツをじっと眺めているだけでも心が癒されましたし、そこで食べるご飯もひととき美味しく感じました。

唐津市は、虹ノ松原以外にも、唐津城や海水浴場、魚市場、魚介類を堪能できる飲食店などもあり、他県から多くの観光客が訪れています。もちろん、同県に住んでいてもいいところだなあと思える場所でした。



鏡山展望台からの眺望できる虹の松原