

～ 職場体験 中学生との交流 ～

水口中学校の生徒さん2人が、職場体験に来てくれました。利用者さんと一緒に、畑でじゃがいもを収穫したり、玉ねぎを紐でくくって吊るしたり、おやつ作りをしたり!!と、まるでお孫さんと過ごされているかの様に、何をする時も丁寧にやり方を教えて下さって、にこやかな表情でお話をされていたのが印象的でした。



後日生徒さんから「おじいちゃん、おばあちゃんのお世話をするだけの場所では無く、利用者さんが楽しい一日となるよう、そしてご自宅での生活が続けられるように！という思いで、日々色々な工夫をしながら働いていることを知りました。貴重な三日間、本当に有難うございました。」と、お礼のお手紙を頂きました。

生徒さんにとっても、利用者さんにとっても、刺激のある良い時間を過ごして頂けたかなと思います。

今月のテーマ別体操

～嚥下・むせを予防する体操～

「最近、むせる事が多くなった・・・」と感じてはおられませんか？みんなの家では、昼食前にパタカラ体操をしています。食事の時だけでなく、お茶を飲んだり、ご自分の唾液でもむせておられる方が、増えてきたように感じています。むせは嚥下機能が低下した時の症状で、食事時のむせを放っておくと、誤嚥性肺炎を起こしてしまう原因にもなります。

今月は、食物や液体を飲み込む際に関わる、咽頭や食道の筋肉を鍛えて、むせを予防し、飲み込みやすくするための体操に取り組んでいます。

- ①口をできるだけ大きく開け、手をグーにして縦向きにし(拳眼を)、顎の下にあてます。
※ 顎は下に、手は上に力を入れ、押し合います。
- ②舌で、上の前歯の裏に押し付けます。
- ③舌を少し出したまま唇を閉じ、唾を飲み込みます。
- ④手をグーにして横向きにし(拳頭を)顎の下にあて、下をむきます。

『むせた』ときは・・・

前屈姿勢になり、咳を出しやすくしましょう！



①「あー」と声を出しながら行うと、更に効果的です。

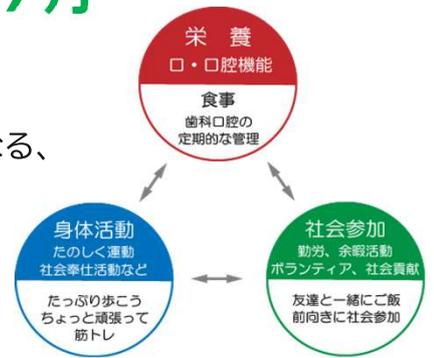


③上唇と下唇の間に、舌を挟むことにより、喉を意識して力を入れないと、なかなか唾を飲み込むことが出来ず、大変難しい体操です。

管理栄養士の 栄養サポート 7月

栄養の入口＝口腔

口は、食物を摂取する入口＝栄養の入口です。
口の中の状態がよくなないと、固いものが噛めなくなる、
味覚が鈍感になる、飲み込む力が弱くなるなど、
食事に対する意欲が低下してきます。加齢と
ともに口腔機能が衰えると、食事の質が落ち
栄養状態の低下につながります。



栄養状態が低下⇒意欲が低下⇒外出の機会が減ってしまい

介護が必要な状態になる可能性があります。また逆に、外出が減り活動量が低下し食事量が落ちて、栄養状態の悪化を招くこともあります。

食べるための機能を維持・向上するためには、口腔ケアを行い口の周りの筋肉トレーニングを心がけ、予防や改善に努めることが重要です。

【オーラルフレイルとは？】

「歯や口の働きの衰え」のことです。

口に関する些細な衰えを放置、または適切な処置がなされない事により口の機能低下、食べる機能の障害など老化のはじまりを示すサインが現れてきます。

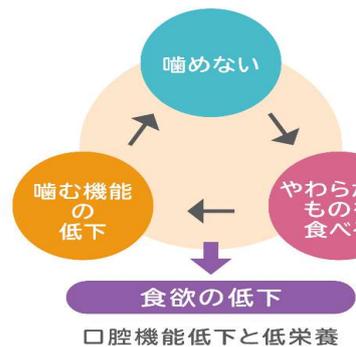
(※口とは、口腔に至る顔の開口部分、口腔とは外から見えない、または見えにくい部分)

オーラルフレイルの症状には、次のようなものがみられます。

- ・固いものがかめない
- ・食べこぼすことがある
- ・よくむせる
- ・活舌がわるい
- ・口の中が乾燥する

左の図のように、口腔機能の悪循環が食欲の低下を招き、低栄養になってしまいます。

健康的な毎日を過ごすためにも、オーラルフレイルを予防することが大切です。



※東京都健康長寿医療センター・平野浩彦：作図

よくある質問 Q&A

Q:口腔機能を維持するために、自宅でできることはありますか？

A:口まわりの衰えを自分ごととして気をつけ、対策をとることが口腔機能維持の一步です。簡単にできる「パ・タ・カ・ラ」嚥下体操を記載しますので、実際に声にだしてみましよう。オーラルフレイルを予防するための体操のひとつです。また、たくさん会話をして口を動かすことで、口の周りの筋肉も鍛えられますよ。



次月の内容 嚥下のメカニズム

おやつ作り

- ・たこ焼き 20日(土)
- ・おやつバイキング 22日(月)
- ・ホットケーキ 10日(水)
- ・おやつ作り 23日(火)



お誕生日会

- 7月 13日(土)
- 7月 18日(木)
- 7月 27日(土)

