



OMI CHIROBAKAI

# デイサービスセンター みなくちみんなの家便り



2024年8月号

## 7月の活動報告

## ～七夕飾り～

「字を書くのは苦手」と仰る方が多いのですが、七夕という事で、お一人お一人短冊に願い事を書いて頂きました。中には、利用者さんのお気持ちをお聞きし、職員が代筆させて頂く事もありましたが、お名前だけは皆さんしっかりと書いて下さっています。

折り紙を切ったり貼ったりして、飾りを作る時には皆さん指先がよく動いていて、笹に飾り付ける時にも、足にしっかりと力が入っており、バランスを崩されることなく高い位置にも手を伸ばし、紐をくくりつけて下さっていました。

日常生活の中で、食事をしたり着替えをしたりと、指先を使う事が多いと思います。このような季節感のあるイベントを楽しみながら、指先や手足を動かし、持っておられる力を維持することを目的に活動しています。



## 今月のテーマ別体操

## ～ふらつき予防の体操～

歩行に不安があったり、ふらついて怖いと感じてはおられませんか？年齢に関係なく、どんな方でもふらつくことはありますが、ふらついた時に大切なのは、踏ん張る力です。

そこで、今月はふらつきを予防し、体幹を鍛えて踏ん張る力を付ける体操をしています。

歩行への不安を少しでも減らし自信に繋がりたい、現在の歩行を維持して頂きたいと思い、取り組んでいます。

①頭をゆっくり大きく右に5回・左に5回・上に5回動かす

②椅子に座ったまま、左右へ大きく体を傾ける

③ゆっくり高く足を上げて、足踏み

④片足ずつ膝を伸ばし、10秒維持

⑤できるだけ早く、つま先を上下に動かす

⑥かかとを上下に動かす

⑦立って机などを持ち、肩幅くらいに足を開いて、左右に重心を移動させる

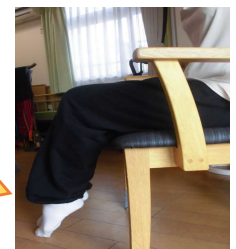
②バランスの向上  
体を傾けた時に、  
頭は垂直になるよ  
うにしましょう！



④膝痛の  
予防にな  
ります！



⑤・⑥  
ふらついた時に、  
踏ん張る力を鍛  
えます!!



嚥下のメカニズム

人は食べ物を口に入れると、歯で噛んで飲み込みやすい形にします。そしてそれを飲み込んで、食べ物は胃に運び込まれます。この動作の過程を「摂食嚥下（せつしょくえんげ）」と言います。

食事を目の前にして感じることは、「美味しそう、どんな味かな」といった見た目や味、好みかどうかを考えるとします。しかし、飲み込む力が弱くなってくると、「のどにひっかかる、むせるかもしれない」といった、身体の動作面で食べられるかどうかを考慮ようになります。

「食べる」行為には意味がたくさんあります。私たちは食事のとき、食べ物を口に入れて噛むと、反射的に食べ物を飲み込んでいます。今回はその「嚥下（飲み込み）」の一連の流れを見てみましょう。

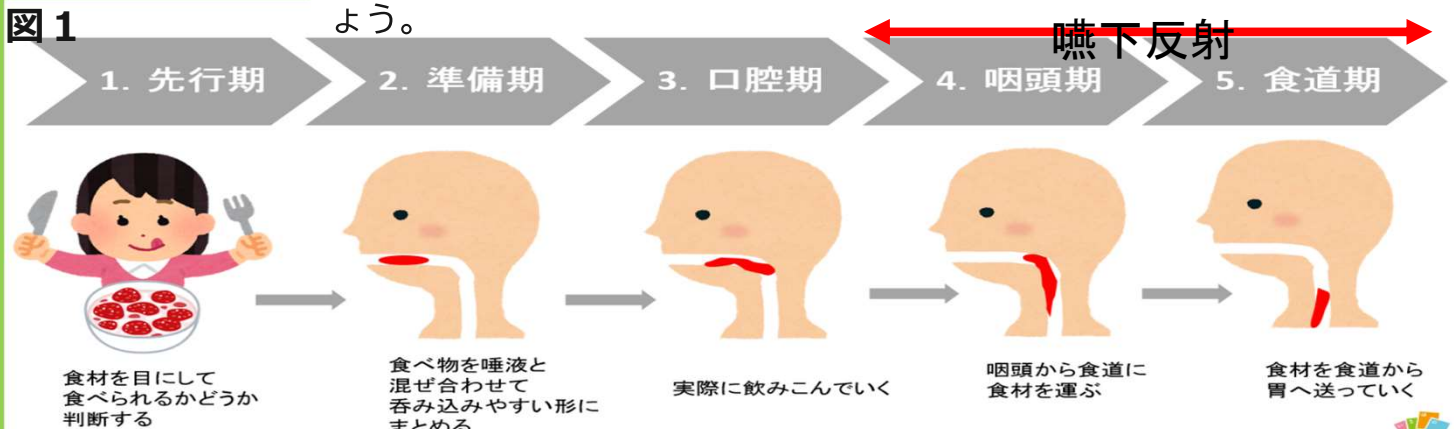
【嚥下（飲み込み）の流れ】

下記の図1が、食べる動作の流れです。

1. 先行期、2. 準備期、3. 口腔期を経て、4. 咽頭期・5. 食道期が、食べ物を口にしたときに反射的に機能する嚥下反射になります。

高齢になってくると、喉の筋力低下や嚥下反射のタイミングが上手くいけなくなり、誤嚥に繋がっていきます。

日常でできる、くちゅくちゅうがいやガラガラうがい、食事前のパタカラ体操も、口の周りや喉の筋肉を使う動作なので、嚥下機能を維持するためのトレーニングとしての効果があるので、意識をしながらやってみましょう。



よくある質問 Q&A

Q：お茶を飲むだけでもよくむせるのですが、誤嚥していないか心配です。

A：お茶のような、サラサラの液体を飲み込むときにむせてしまうのは、口から喉に送り込むタイミングと、反射的に起こる嚥下のタイミングがずれたり、飲み込む力の衰えによって起こります。

むせるという動作が反射的にできていれば、異物が気管支などに入ったものを吐き出そうとする動作なので、誤嚥には繋がりにくいと考えられます。肺に違和感があり、微熱が続くようなときは病院へ受診をしてください。

次月の内容

食事の形態食

おやつ作り

- たこ焼き 19日(月)
- おやつバイキング 20日(火)
- ホットケーキ 8日(木)
- おやつ作り 28日(水)



お誕生日会

- 8月 7日(水)
- 8月 21日(水)
- 8月 22日(木)

