ばめ通信第7号2022年1月1日

発行人:篠原千恵

発 行:蓮田病院 摂食嚥下委員会

発行所: 〒349-0131埼玉県蓮田市根金1662-1

電話048-766-8111代

のどを鍛えて、美味しく長生き ~その3 のどを鍛えるトレーニング~



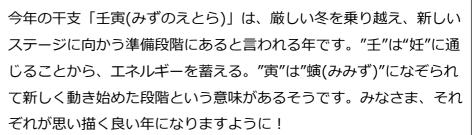
①手の平の付け根あたりを、 おでこに付けます。 力を入れやすい



- ② おへそを覗き込むように、 顎を引きます。
- ③ おでこと手の平を、押し合って そのままキープします。

画像引用:リハツバメ

新年明けましておめでとうございます。



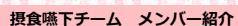
さて、今回ご紹介する「おでこ体操」は、おでこと手で押し合うこと で、のどに力が入り嚥下に必用な筋肉を鍛えられます。この体操を 食前に10秒×10回行うと効果的です。のどの力が衰えると、飲み込 む力が弱くなり食べ物の偏りが生じて栄養状態が低下したり、誤嚥を 引き起こす可能性が出てきます。誤嚥を繰り返すと肺炎になるリスク が上がります。そのため、肺炎を予防するためにものどを鍛える必要 があります。美味しく食べて、元気に長生きするためのトレーニング。

是非、試してみてください!

言語聴覚士(ST) 鈴木 直美







皆様、こんにちは。

私の勤務する3階循環器・血液内科 病棟では、誤嚥性肺炎・脱水・低栄養 といった高齢者の方も入院されてい ます。

『口から食べること』は、生命を繋 げていく自然な流れであり、一人で も多くの方が再び経口摂取ができ、 食べる喜びを感じて頂けるよう嚥下 チーム:病棟スタッフの協力のもと 援助していきたいと思います。



私の勤める外科病棟では、消化器疾 患をメインとしており、病態により 絶飲食になる患者様も多くいます。 そのため嚥下機能の低下きたし、摂 食困難な状態になる事も少なくあり ません。

そこで摂食・嚥下チームが介入し、 嚥下機能に合わせた食事摂取方法を 行うことが重要になります。

「食」の楽しさや喜びを大切に活動 していきたいと思います。



C4病棟 看護師

本澤 有華



皆様こんにちは!私は整形外科病棟 に勤務している早川と申します。

高齢で入院してくる患者様の栄養状 態から嚥下の状況など、当院の摂食 嚥下チームでは医師・歯科医師・言語 聴覚士·薬剤師·栄養士·看護師·放射 線技師・歯科衛生士など介入し、自 分の口から美味しい食事を食べる喜 びをサポートしています。

誤嚥性肺炎を予防して安全に食事摂 取できるようチームで取り組みたい と思います。