



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~

おでこ体操



喉の筋肉を鍛える訓練です

この辺りが力を入れやすい

① 手の平の付け根あたりを、おでこに付けます。



おでこは下向きに

手は上に向かっています

のど仏の上あたりに力が入るように！

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。

今年の干支「壬寅(みずのえとら)」は、厳しい冬を乗り越え、新しいステージに向かう準備段階にあると言われる年です。「壬」は「妊」に通じることから、エネルギーを蓄える。「寅」は「蟻(みみず)」になぞられて新しく動き始めた段階という意味があるそうです。みなさま、それぞれが思い描く良い年になりますように！

さて、今回ご紹介する「おでこ体操」は、おでこで手で押し合うことで、のどに力が入り嚥下に必要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



摂食嚥下チーム メンバー紹介



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ひます。



B3病棟 看護師

日笠山 由美

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ひます。



C4病棟 看護師

本澤 有華



B4病棟 看護師

早川 君子

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ひます。

