

さん ろく ご

つうしん

2024.秋号

365日通信

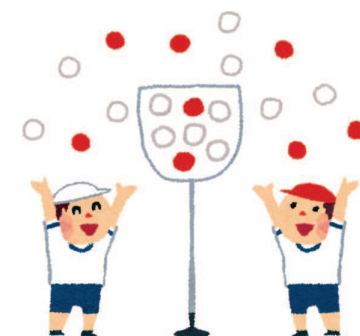


社会医療法人いち樹会 尾中病院
通所・訪問リハビリテーション

病院理念：あなたとずっと「いきる」を考える

いち樹会は地域に根差した基幹病院を目指しています

秋のイベント なんちゃって!? 玉入れ



今回は、曜日別対抗戦として秋の運動会にちなみ玉入れを行いました👏
単純な競技ですが・・・予想以上に皆様楽しんでいました！！優勝した木曜日のご利用者様には下記のリラクゼーション1分追加のサービスチケットを発行、大好評の景品となりました。(^▽^)/





秋は食欲の季節！！に ちなんで誤嚥性肺炎を予防しよう！

まずは・・・誤嚥性肺炎とは？

死因ランキング5位の肺炎の1種であり、食べ物や唾液などが細菌と一緒に誤って気道内に入ってしまう「誤嚥」が原因で発症する肺炎です。肺炎と分類される中で最も多く全体の7～8割を占めており、高齢者の肺炎では約7割が誤嚥性肺炎によるものとされています。

そもそも「誤嚥」ってなに？

「誤嚥」とは、「嚥下」の正常な流れが阻害された時に起こすとされています。

「嚥下」は↓の一連の流れを指します。

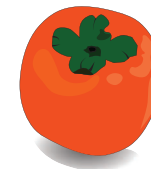
- ①食べ物と認識 → ②噛み砕いて飲み込みやすい形にする →
- ③噛み砕いたものを舌で喉に送る → ④喉から食道へ送る →
- ⑤食道から胃に送る

この一連の流れのいずれかが阻害されることで「誤嚥」を起こしてしまいます。

なんで高齢者に多いの？

誤嚥性肺炎の発症には加齢や脳血管障害による嚥下機能障害が背景にあります。加齢や脳血管障害などにより嚥下機能が低下し、誤嚥を引き起こすリスクが高まります。誤嚥をしてしまった場合には、「むせ込み」として気管から排出する反射が起こりますが、高齢者ではむせ込みによって排出するだけの筋力が不足しやすく、排出出来なかった食べ物や細菌が肺炎を引き起こす大きな要因と言われています。

⚠️ こんな方は特に注意！



- ・認知機能が低下し、食べ物と認識が出来ない
- ・入れ歯が合わずに十分に食べ物を噛み砕けない
- ・飲み込んだ後も喉に残っている感じがする
- ・食べ物や飲み物を飲み込んだ時に、日常的にむせ込む・・・等

予防するには！！

- ・食事に集中する！
- ・口の中の状態を衛生的に保つ
- ・口や喉の、筋肉を鍛える
- ・せき込むための肺活量を維持する

誤嚥予防体操の一例をご紹介します

～あいうべ体操～

効果

- ・口や舌の筋肉を鍛えることで飲み込みをスムーズにします。
- ・唾液が出やすくなり、口の中で細菌が繁殖する事を予防します



①「あー」とくちを大きく開く



②「いー」とくちを大きく横に開く



③「うー」とくちを強く前に出す



④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

いつまでも美味しい食事を楽しみ
健康に過ごしましょう





新規利用について

新入職員紹介



富士岡 道継

年をとった新人で
すいません。
趣味は筋トレ・料理
花を育てる事です。
これからよろしく
お願いします。

現在、事前に空き情報をお問合せ頂き
利用枠を調整のうえ、ご案内させて頂いて
おります。
利用ご希望の方がいらっしゃいましたら
ご遠慮なく下記番号までお問合せ下さい。

お問い
合わせ先

社会医療法人 いち樹会 尾中病院
通所・訪問リハビリテーション室
TEL 0836-35-0345
担当：三戸・畠田まで

事業所からのお知らせ



時計の落とし物を預かっています。
心当たりのある方はスタッフまで！

※お申し出がなければ処分させていただきます。