



©えすていちゃん/熊谷權

# 誤嚥

ごえん



## 脳機能が低下して 発症する誤嚥性肺炎

寒い時期になると、餅を使った料理を食べる機会が増えます。餅を食べる場面で気を付けたいのが高齢者の“窒息事故”です。

日本人の3大死亡原因は長く「がん」「心臓病」「脳卒中」でしたが、2011年に「肺炎」が脳卒中を抜いて死亡原因3位になりました。肺炎による死亡者数の96%が65歳以上。その多くが「誤嚥性肺炎」によるものです。認知症や脳卒中などにより脳機能が不全状態になると、食物や唾液をうまく食道に運べず細菌が付着した食物や唾液が気管に入ってしまう発症するのが誤嚥性肺炎です。

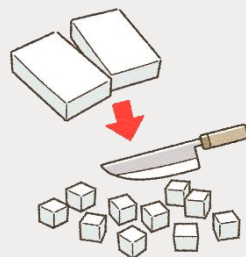
参照:<https://www.city.fukuoka.med.or.jp/heartfulfukuoka/486/>

## 餅を詰まらせないようにする対策



### 食べ物のサイズを小さくする

サイズを小さくすることで飲み込みやすくなります。高齢者が食べる場合には、あらかじめ細かく切っておくなど詰まりにくいサイズにして、よく噛んで唾液とよく混ぜ合わせてから飲み込みましょう。



### 水分を取りながら食べる

高齢者は唾液の分泌量が少ないため、餅を食べる際にはお茶やみそ汁などで喉を潤しておくのがおすすめです。ただし咀嚼しきれていない物を流し込むようなことはやめましょう。



### 周囲が注意深く見守る

すぐに助けられるよう周囲が注意深く見守ることも大切です。万が一詰まらせた場合には、ただちに背中を叩き、吐き出させるようにしてください。手の付け根を使って、左右の肩甲骨の中心を強めに叩くことが重要なポイントです。



参照:<https://www.alsok.co.jp/person/recommend/2152/>

# 寝たまま座ったまま簡単運動

高齢者向け毎日続けられる筋力トレーニングを紹介

1

## グーパー運動

両手を前に伸ばした状態でグーパーグーパーを繰り返します。指の関節可動域と握力の維持が期待でき、伸ばしたまま行うことで腕を上げるための筋肉も鍛えることができます。



2

## 膝曲げ運動

膝を曲げて手で抱えながら引き寄せます。その状態を10秒キープ。左右交互に行いましょう。体の柔軟性が上がり、腸も動くので便秘解消にも効果的です。



3

## 足首回し

寝たまま足首をぐるぐると回しましょう。足首の柔軟性をあげ、ふくらはぎも一緒に動くので血行が良くなります。



参照:<https://care-poke.com/post/49>

# NEW STAFF

## 放射線技師 矢島 大翔



放射線技師一年目で  
未熟ですが  
一生懸命がんばります。

趣味・特技：野球、バドミントン

好きな芸能人：プロ野球選手の坂本勇人選手

出身地：長野県

何をしている時が幸せ？：美味しいご飯を食べているとき

自分の性格を一言で：優しい

皆様にとって希望溢れる一年となりますよう心からお祈り申し上げます。  
本年もよろしく願いいたします。