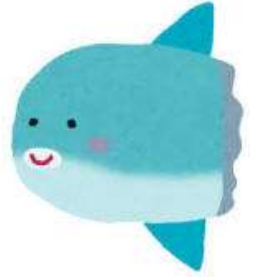


まんぼう通信

平成29年3月1日 No.29



みなさんこんにちは。まだまだ寒い日が続いていますが、梅やつばきの花が咲き始め、気仙沼でも春の足音を感じています。しっかりと体調を整え、心地よく春を迎えませんか？ 今回の通信は「誤嚥予防」についてです。誤嚥を予防し、「食べる楽しみ」を続けましょう。

長く 食べる楽しみを ～誤嚥予防～

肺炎で亡くなる方はとても増えており、日本の死亡原因の3位となっています。また、肺炎の中でも高齢者の誤嚥性肺炎（食べ物が誤って気管に入って発生）は非常に割合が多いです。誤嚥しやすい状態として、「あごが前に出た姿勢（円背）」、「首周りの「筋肉の硬さ」・「筋力低下」があります。以下のようにしっかりと対策しましょう！

姿勢



- ・「悪い姿勢」：あごが前に出て円背姿勢。
→飲み込みに関わる筋肉が働きにくい。
- ・「良い姿勢」：胸を起こし、あごを引く。

柔軟



- ・気持ちいいところまで横に首を倒し、10秒。
- ・左右交互に、3セットずつ。前後にも行う。
- ※動いて痛み等がある人は専門家に相談を。

筋トシ



- ・あごの裏に左右の親指を当てる。
- ・あごを引こうと力を入れ、親指はそれを押し返す。
- ・5秒×10回。

【退職する職員からの挨拶：森山隆（理学療法士）】



気仙沼での働き始めは、医療・介護体制の違いや気候、言葉の違いに戸惑うことが多かったのですが、利用者さんやご家族、関連職種の皆様方の暖かい心やご理解に、私も事業所も助けられたと感じています。ここでの経験を決して忘れず、医療・介護の発展に貢献できるよう今後も頑張っていきます。約2年半の間、本当にありがとうございました。

『お願い』 平成29年度の体制変更に伴い、担当者の変更等を計画しております。訪問スケジュールの関係で日時の変更もお願いすることがありますが、ご協力の程、よろしくお願いいたします。詳しくは担当スタッフまで。

気仙沼訪問
リハビリ
ステーション
TEL 0226-25-8323