

浜りハ通信

令和元年
12月1日

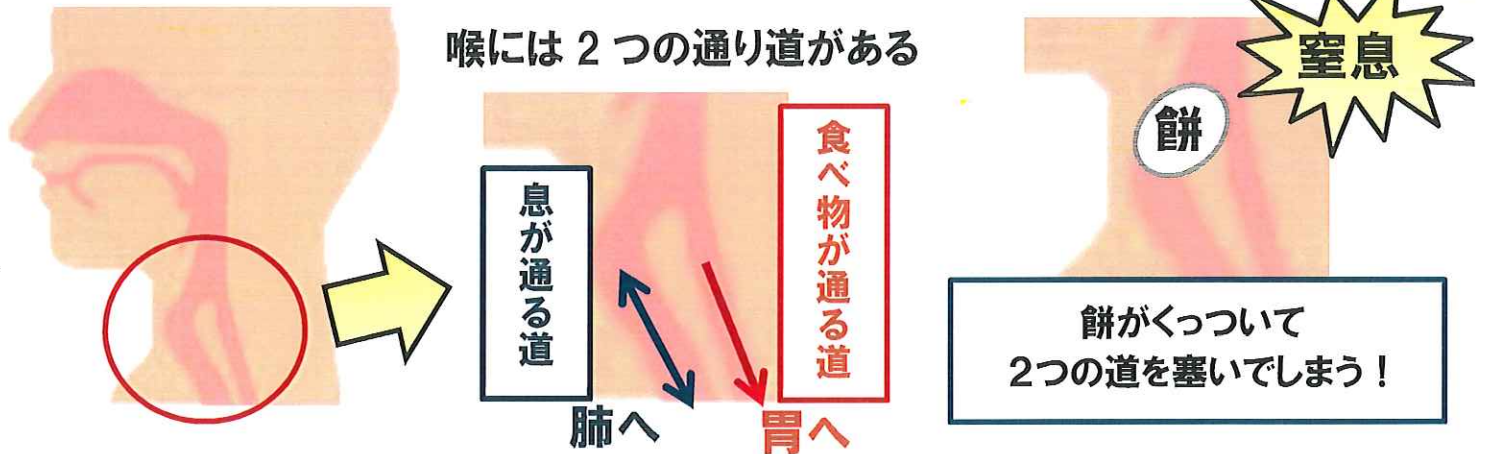
74

浜通り訪問リハビリステーション

今年も最後の月となり、すっかり寒くなってきましたね！
この時期になるとお餅を食べる機会が増えると思います。
今月号は**お餅を安全に食べる方法**を紹介します！！

お餅を食べるうえで知ってほしいこと！！

喉には2つの通り道がある



のどに餅が詰まる要因

高齢者

- ・唾液が出にくい
- ・よくかめない
- ・飲み込む能力低下

食べ方

- ・早食い
- ・詰め込み食い
- ・背中がまるまる

餅

高温時より、30～40度の方が
くつきやすい

安全に食べる方法

- ☆ゆっくりかんで、唾液とよく混ぜる
- ☆食べやすい大きさに切る
- ☆力強く飲み込む
- ☆のどを湿らせておく
- ☆食べながらおしゃべりをしない
- ☆あごを引いて姿勢を伸ばす



※12月30日～1月3日までお正月休みになります



浜通り訪問リハビリステーション TEL:0244-23-7760 FAX:0244-26-6806