



今月のテーマ 嚥下機能について

『嚥下』とは、食べ物を口の中で噛み、飲み込みやすい大きさに変えて口から喉、食道、胃へ送り込む機能のことです。この一連の動作が何らかの原因で障害されてしまうと、食べ物がうまく飲み込めない症状=『嚥下障害』が現れることがあります。食事を困難にする嚥下障害は「食べる楽しみ」に大きく影響するばかりではなく、栄養状態を大きく悪化させる懸念があります。

嚥下機能の低下には様々な要因がありますが、多いのは**加齢**によるものです。年齢を重ねれば、誰も筋肉や神経、認知の働きが低下し、歯の不具合も多くなり、総合的に食べる力が弱くなります。嚥下障害の症状が続くと、**サルコペニア(全身の筋力低下)**や**誤嚥性肺炎**を引き起こすこともありますので、注意が必要です。

疾患による嚥下障害の場合は、その治療が必要であるのは当然ですが、一口に嚥下障害といっても、人によって症状も原因も様々です。飲み込みに少しでも不安がある場合は、年齢のせいだと諦めず、耳鼻咽喉科や医療機関の専門職に相談してアドバイスを受けることをお勧めします。また、普段から体を動かしたり、**お口の体操**を行うことが嚥下障害の予防に効果的です。



お口の体操を実施する一番よいタイミングは、**お食事の前**です。

口や舌、ほほなどを動かすことで、だ液がよく出るようになり、飲み込みやすく食べやすくなりますので、誤嚥を防ぐことにもつながります。

その他に「テレビを見ながら」「お風呂に入りながら」など、「ながら体操」としてお口の体操をしていただいてもよいでしょう。

大切なのは無理せず、**毎日継続**していくということです。

お食事の前のお口の準備体操だと思い、皆さんで楽しみながら実践してみましよう。

あんな&こんなメッセージ

ほっとメッセージ

普通に接してくれるのが一番ありがたい。本人が気づかず、おかしいことを言ったりしたりしていても、さりげなく教えてくれるのが一番ショックがなくて良い。

80代 女性

MOTOMACHI カフェは冬期間、感染症対策でお休みさせていただいています。3月から再開を予定しておりますので、それまでカフェ通信でお楽しみください。

介護・認知症・障がい・その他...
生活上のお悩みなど、お気軽にご相談下さい。

URL <http://ryokufu.or.jp>

緑青園

検索



~お知らせ~

地域のコロナウイルス感染者状況により、開催を見合わせる場合があります。ご理解をお願いいたします。

社会福祉法人 緑風会

MOTOMACHI カフェ実行委員会事務局

44-6116 担当: 古川 齋藤