



今月のテーマ

「嚥下機能と予防」



「嚥下」とは、食べ物を飲み込み、口から胃へと運ぶ一連の動作の事をいいます。嚥下がスムーズに行われるためには、多くの器官の筋肉や神経などが連携して働いています。嚥下機能が低下した状態を「オーラルフレイル」といい、口から食事を摂れなくなって低栄養状態になったり、誤嚥が起こりやすくなるなど、さまざまなリスクに繋がります。次のような変化がある方は、専門医に相談してみてもいいでしょうか？

- よくむせたり、咳き込んだりする。
とくに食事中や夜間。
- 飲み込んだ後に声が変わる。
ガラガラ声になる。
- よく痰が絡む。
- 喉や胸に何かつかえているような感じがある。
- 食後に胸やけがある。
- 食事に時間がかかるようになった。
疲れてしまい残すようになった。
- 食の好みが変わった。水分やパサパサした物を避けるようになった。
- 食べこぼしが多くなった。
- 痩せてきた。

あんな＆こんなメッセージ

ほっとメッセージ

「会えてよかった」と
笑顔の一言だけで
嬉しさ満点

こちらのコーナーでは、思わず笑顔になるお話や、ホッと
するメッセージを紹介しますので、どうぞお楽しみに♪

MOTOMACHI カフェは冬期間（1・2月）
感染症対策でお休みをさせていただいています。
暖かさを感じる3月に開催再開予定です。
皆様にお会いする日を楽しみにしております。

～オーラルフレイル予防&改善に「口腔体操」～

- 頬の運動
頬を膨らませる→口をすぼめる→口を大きく開ける
- 唾液腺のマッサージ
(3ヶ所の唾液腺を刺激して、唾を出しやすくする)
- 指4本で耳の
前の頬を後ろ
から前に10
回まわす。
- あごの内側の
骨に添って両
耳の下からあ
ごの下までに
かけて親指で
10回押す。
- 両親指であ
ごの下を上
へ10回押し
上げる。
- 舌の運動
舌を出して上下に伸ばす→ぐるっと回す(左右10回)
- 言葉の運動
「パ」「タ」「カ」「ラ」とはっきり3回ずつ発音する

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



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：齋藤かすみ 齋藤真樹子