



リハビリ通信 2020年度 Vol.2



日頃より志木瑞穂の里をご利用いただき、ありがとうございます。
現在、日本人の死因の第3位は肺炎で、その多くが「誤嚥性肺炎」といわれています。

これは、本来食道に入っていくべき飲食物や唾液が、
誤って気管に入ってしまうことによって起こる肺炎です。

年齢を重ねて飲み込みの機能が衰えてくると、誰にでも起こりえます。
皆さんも「最近むせやすくなった」などの心あたりはございませんか？

そこで、今回のテーマは「**誤嚥性肺炎を防ごう**」です。

簡単！ 嚥下おでこ体操

誤嚥しないためには、「ごっくん」の際に、喉仏が力強く引き上げられることが必要です。
喉仏を引き上げる筋肉の強化を行いましょう。

嚥下おでこ体操

額に手を当てて抵抗を加え
おへそをのぞきこむ。

毎食前に①②を5セットずつ

①持続練習：左図を5秒持続

②反復練習：左図を「1,2,3...」と短く5回反復



※左図のようにあごの下を指で触れて、筋肉が固くなっているのが確認できれば、正しく行えています。

※無理をせず、ご自身の力に合わせて強度や回数を調節しましょう。

※**頰椎症や高血圧のある方は、医師に相談してから行いましょう。**

～入所フロアにて梅干し作りを行いました～

