

通所介護センターえがお 2023-No.124

ショートステイローランド **だよ!**

社会医療法人中央会
住所：潮江3-1-8
電話：06-4960-7775
HP：<http://www.chuoukai.or.jp>
編集：施設広報委員会



●**新年度**●

**えがおに一度
遊びに来てみませんか？**



**体験利用も
随時受付しています！**

口腔体操～続き～



嚥下の意味は・・・？

嚥下とは、「飲み込み」のことを言います。

舌や口、首の筋肉を使って、食べ物や飲み物をのどの方へ送り込みます。のどを通過した食べ物を更に食道へと送り込む一連の動作を指します。

誤嚥の意味は・・・？



誤嚥とは、食道に行くべき食べ物や飲み物が、誤って気管へと入り込んでしまうことです。若い健康な人であれば「むせ」が起こり、体外へ排出されます。しかし高齢者になると排出する力が弱まり、そのまま気管に入り込んでしまいます。

実際に行われている口腔体操手順

- ①姿勢を正して腰掛ける・・・背筋を伸ばして
- ②深呼吸する・・・リラックスして
- ③首の体操・・・上下左右に動かして
- ④肩の体操・・・肩回しや肩の上げ下げ
- ⑤口の体操・・・実際に口を動かして
- ⑥頬の体操・・・頬をへっこませて
- ⑦舌の体操・・・舌を出して
- ⑧発音の練習・・・パタカウを発音

**口腔体操は毎日
無理せず
継続して行うこと
が大切です。**

以上の8つの項目にならって実施します。



えがお行事予定のお知らせ

★お誕生日会 4/15(土)