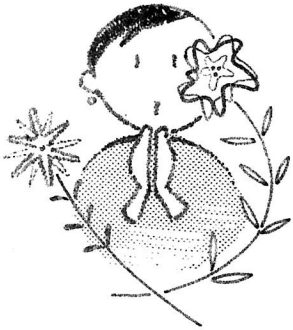


カクンにかかす

NO. 5

2014年 月 日
発行



食べるための みよし市主催地域サロン第5回 口の手入れ、飲み込みサポート

人は誰も いつまでも自分の口で食べ、そして楽しくおしゃべりができる事を願っています。そこで改めて口腔ケアの意味することや、トラブルの解消法など みよし老健も運営している 寿光会で仕事しておられる言語療法士の重野さん、歯科医師の金原先生お二人に教えていただきました。この日はお話のあと会場を借りた有料老人ホーム「あっとほむ三好」(今年6月開設)の施設内を見学させていただきました。

「誤えん」とは...

口の中の食べ物を正しく飲み込みと食道→胃へと送り込まれますが

❶. 脳の病気のため飲み込みに関わる神経や筋肉がマヒしている。

❷. 喉や口の筋肉がおとろえている。

※ 風邪で寝込み1週間程 絶食したため 筋肉が急に弱ってしま...という例もある。

❶、❷の要因で食べ物が正しく飲み込めず 気管へ送り込まれてしまい、

おせしてしまったり、もどしてしまったり、という状態になります。さらに肺へ入ってしまった場合、その時の食べ物に空気中の雑菌を取り込んでいたり、口の中がかなり清潔でなかったりすると免疫力の弱っている高齢者の場合、死に至る肺炎を起すことがあります。「誤えん」を一番恐れなければいけない理由です。



「誤えん」を防ぐ5つのポイント。

① 口の中の状態をよく知ること。

- 口の中に食べカス、痰、が残っていないか
- 歯の状態をみる (入れ歯なども)
- 舌
- 口内炎
- 口の中の乾燥度状態をみる

② 口の中を清潔にすること。

- 食べカス、痰、舌苔などはていねいに取りのぞく。
※ 専用のティッシュ、ブラシ、舌ブラシなどあるので使えよ。
- 定期的に歯科医の検診を受けるとよい。

③ 食べ物! 本人の状態にあっているか

- 普通食、キザミ食、ソフト食、流動食。
- 液状のものは大丈夫か

口の乾燥や舌がひどくて起きたトラブルをゆかり元にもどしていったら、食事も進むようになり、話もできるようになった人もいますよ!!



金原先生

介助する人は、介護する人の「あご」が上がる位置について介助しましょう。食べ物が口に入っている時、話かけないようにし、返事をしようとしてムセたりすることがありますから。



重野さん。

④ 食事の時の姿勢。

イスで食べる時... 椅子、テーブルの高さを本人に合わせて。

ベッドで食べる時... ベッドの角度を30~60度に保つ。

⑤. 口のまわりの筋肉を弱らせないこと

- 顔や首の筋肉の緊張をとり、きたえたりするのが目的です。マシのある方の場合、動かせる側だけでも行くと効果あります

「えんげ下体操」やろう!



運動をする前に準備体操をするように、食事する前に「えんげ下体操」をすると効果あります。



重野さん

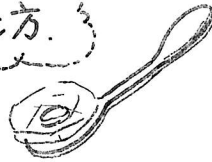
- ① リラックスした姿勢をとる
- ② ゆっくり深呼吸（数回）
- ③ 首を右・左、前・後、右まわし、左まわし。
- ④ 両手を上にあげたら ゆっくりおろす。
- ⑤ 両肩を前から後へ回す。（反対回しもある）

<p>⑥</p> <p>口を大きくあけたりとじたり、歯をしっかりとかみ合わせたり、はなしたりする</p>	<p>⑦</p> <p>ほほをふくらませたり、すぼませたりする</p>	<p>⑧</p> <p>舌をべーと出す、舌をのどの奥へかき引く</p> <p>舌で口の両ほしをなめる</p> <p>鼻の下、あごの先をさわるように出す。</p>
--	-------------------------------------	--

薬（錠剤）の飲ませ方



- ★ スプーンでゼリーをすくい、その中に錠剤1錠忍ばせて飲ませてみて下さい。
- ※ ゼリーは一番飲み込みやすい食材なのです。



<p>⑨</p> <p>「パ・ピ・プ・パ・ポ」、 「パッ・カラ、パッ・カラ...」を大きな声でゆっくり、はきりくり返して言う。</p>	<p>⑩</p> <p>「エハン エハン」 お腹もおさえて「エハン」と咳ばらいる。</p>
---	---

ゼリーのつくりかた

鍋に好みのジュース150ccにゼラチン5gを入れ、よく混ぜて軽く沸とうさせる。そのあと荒熱を取ったら容器に入れ換え、冷蔵庫で冷やしかためる。

※ 1週間程、冷蔵庫で保存できる。

★参加者の声★



ムセたりするこの意味、改めて考えました。いつまでも口で食べてもらうと思いました。



薬を飲ませることとても困ってました。ゼリー一度やってみようと思いました。

次回の地域サロン

10月8日(水) 10:30~12:30 ■ 福祉センター2F和室 ■ 参加費 200円

<内容> おうちでできるリハビリ、軽食、おしゃべり。

11月12日(水) 10:00~15:30 ■ バスでゆく施設見学会 ■ 参加費 200円+食事代

※ 市役所西駐車場に集合してください。

問い合わせ・申し込みは... みよし市高齢福祉課 0561-32-8009

NPO法人・あいちNPO市民ネット7-7センター 090-4164-1606