

厳しい寒さが続きますが皆様はいかがお過ごしでしょうか。

さて、皆様は高齢者の『不慮の事故』で最も多いのは何だと思いませんか？

『交通事故』や『転倒・転落』が多いのかと思いきや『誤嚥等の不慮の窒息』が多いのだそうです。

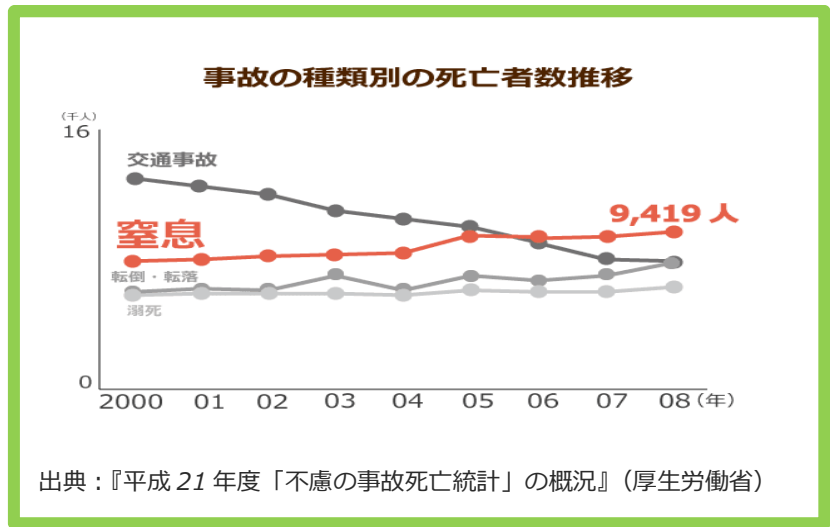
### ものが詰まる事故の要因

- 1位 おかゆ
- 2位 餅
- 3位 ご飯

これまた意外な結果です・・・

しかし、摂食・嚥下障害が進むと、「スプーン一杯の水でも溺れる」と言われています。

飲み込みにくくなったらトロミをつけることで誤嚥予防になりますが、トロミのつけすぎにより流れにくくなってしまい、窒息の危険を高めてしまう可能性があります。



誤嚥と窒息の予防には、自分自身の嚥下機能の向上をする取り組みも大切になります。

だんらんの施設では嚥下体操を取り入れ、ビデオを見ながらご利用者様と一緒にを行っています。

ここでは、簡単な嚥下体操を紹介いたします。

- ① 深呼吸
- ② 首を左右、前後に倒す
- ③ 首を回す
- ④ 肩を上げて下げる
- ⑤ ほっぺを膨らませてから引っ込める  
(できる方は左右片方ずつ)
- ⑥ 「うー」、「いー」と口を動かす
  - ⑦ 口を大きく開けてから閉じる
  - ⑧ ベェーと舌をだし、引く
  - ⑨ 舌を左右に動かす
  - ⑩ 舌で口をなぞるように動かす  
(時計回り、反時計回り両方)
  - ⑪ 「ぱ」、「た」、「か」、「ら」を発声  
(例 「ぱ」 → 「ぱぱぱぱぱ」)
  - ⑫ 深呼吸



やはり、トロミが必要という方もいらっしゃると思います。

だんらんでは、トロミ剤のお取り扱いもごさいます。

お気軽にご注文・ご相談ください。本年も宜しくお願い致します。

サナスロート  
3.0g × 100包  
1,720円(税込)



だんらん福祉用具  
貸与販売事業所  
TEL025-530-3657