

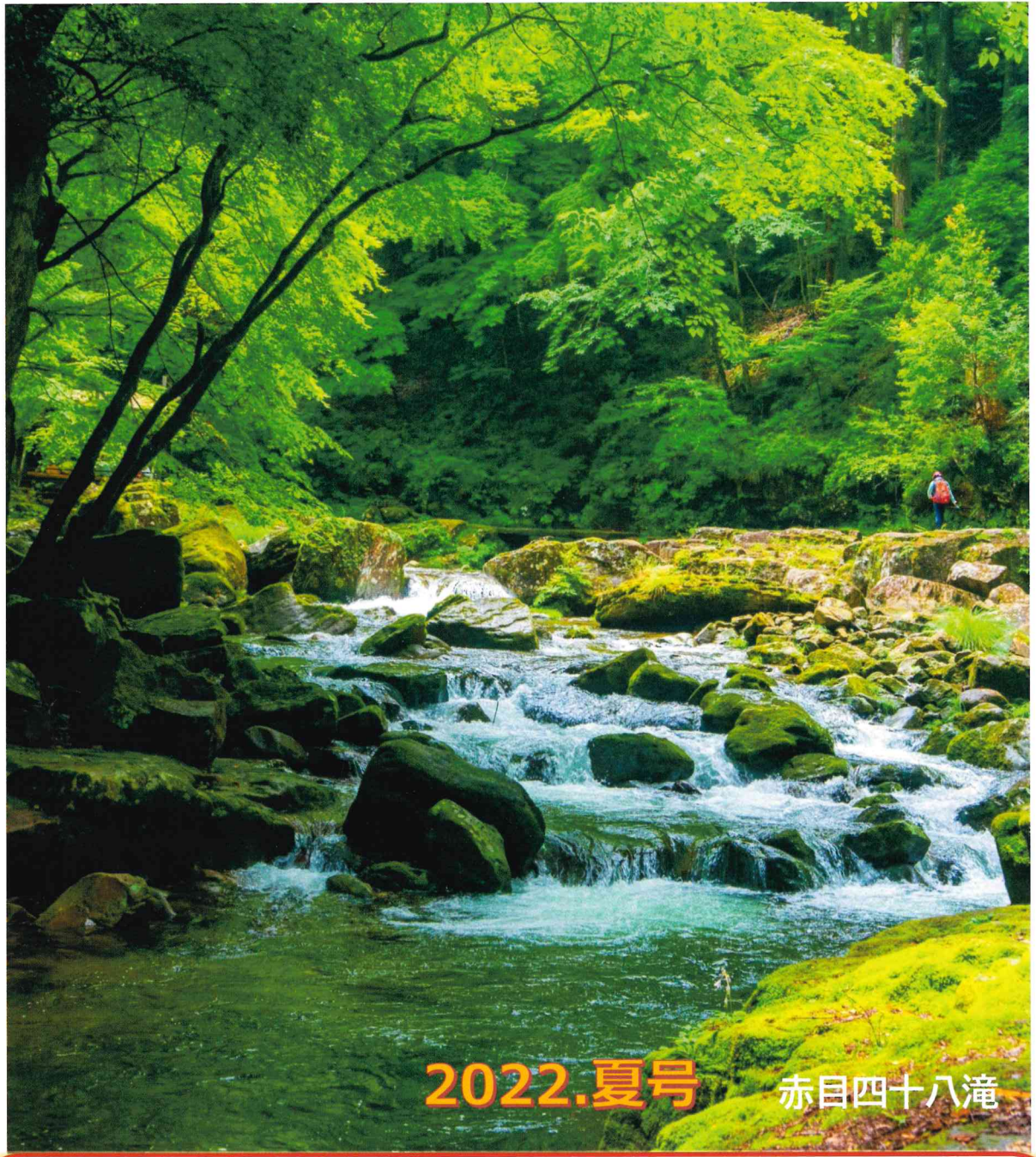
◆◆◆
New
◆◆◆

Drほりいの

★ 医療法人康成会

健康レター

星和台クリニック
ほりいクリニック
藤原京クリニック
大星クリニック
旭ヶ丘クリニック
ほりいクリニック希央台
菊美台クリニック



2022.夏号

赤目四十八滝

健康レター目次

- “むせ”について …2～3ページ
- 食べる時の姿勢とは …4ページ
- 嚥下体操 …5ページ
- デイサービス
そらまめ希央台について …6～7ページ

最近むせやすいのは



なぜ？

みそ汁やお茶、お水などで、むせて苦しい思いをしたことはありませんか？

「むせ」はどうして起きるのでしょうか？

以下のような原因が考えられます。

唾液の減少

飲み込みやすい塊にまとめられない

噛む力の低下

飲み込みやすい大きさまで噛み砕けない

反射神経の衰え

気管へのフタが間に合わない

筋力の減少

タイミングよくゴックンができない
…など

これらが引き金になって、飲み込む時に使われている口や喉の周りの働きが低下したり、嚥下反射のタイミングがずれたりしやすくなります。すると誤嚥を起こしやすくなり、今まで何気なく飲んだり食べたりしていたものでも**むせやすくなる**のです。

こういうものでむせていませんか？

むせやすい食品	原因	対応例
水、お茶、みそ汁、ジュース等	サラサラした液体でまとまらない	・とろみをつける、ゼリー状にする
雑炊、高野豆腐、水分を多く含むフルーツ等	液体と固形物が混ざっている	・とろみをつける、ゼリー状にする ・ミキサーでペースト状にする
ひき肉、かまぼこ、野菜のみじん切り等	バラバラ(パラパラ)でまとまらない	・とろみをつける、つなぎを利用する
きな粉、粉砂糖等	粉が喉に張りつく	・粉を取る、水分と混ぜる
酢の物、ところてん、柑橘(かんきつ)系フルーツ・果汁等	酸味が喉を刺激する	・酸味を薄める、他の調味料や食材と混ぜる ・スムージーやゼリーにする
湯気の上がったお茶、味噌汁、甘酒等	湯気が喉を刺激する	・冷ます、一口量を少なめにする
すすって食べる麺類等	噛みきれない、麺つゆがサラサラの液体でまとまらない	・麺を3~5cm程度に切りやわらかくゆでる ・麺とつゆを分け、とろみをつけたつゆに麺をからめる
焼き芋、ゆで卵、カステラ、パン類等	パサパサしてのどに詰まりやすい	・油脂(バター、生クリーム、マヨネーズ、ドレッシング等)を加える ・スープや牛乳などの飲み物と交互に(または浸して)食べる

むせやすい時の

食事の工夫!!

食事での「むせ」が気になってきたら、どのようなものでむせているかをチェックしてみましょう。むせやすいからと献立材料から除いてしまうと、栄養バランスが偏るだけでなく、食の楽しみを遠ざけることにもなりかねません。食材や調理法の工夫で「食べたいものを食べやすく」してみましょう。

食材は食べやすいものを

肉

(例)牛肉:ヒレ、豚肉:ロース、モモ、鶏肉:ささ身、モモなど

魚

(例)鮭、タラ、カレイ
イワシ、アナゴ、ムツなど

野菜

(例)春(キャベツ) 夏(とうがん)
秋(かぶ) 冬(白菜)など

調理法の工夫

かたい



やわらかくする

細く小さく切る

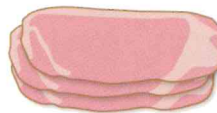


ごぼうは
包丁の柄で叩き、
斜め切り

厚い



薄いものを重ねる

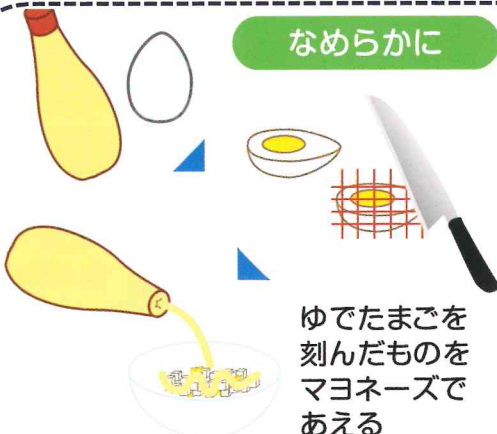


ミルフィーユカツ



パサパサ・ポロポロ

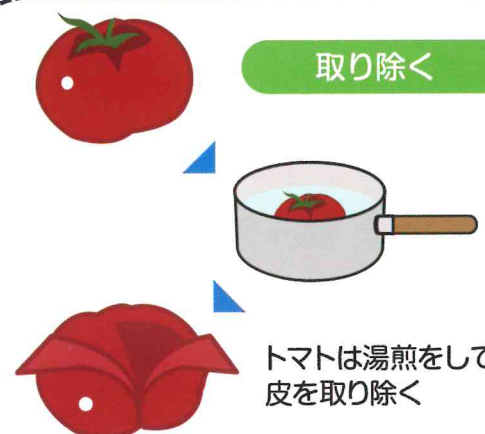
なめらかに



ゆでたまごを
刻んだものを
マヨネーズで
あえる

噛みきれない

取り除く



トマトは湯煎をして
皮を取り除く

食べる時の姿勢とは？

安全な食事のためには、正しい姿勢で食べることが重要です。
食べる時の姿勢を見直してみましょう。

いすの座り方

背中が後ろに倒れた姿勢

飲み込みにくく危険!!



食べやすい座り方はこちら

背筋を伸ばす
あごを軽く引き
やや前かがみに



ベッドの上の姿勢

上体が起きておらず、あおむけに近い姿勢

あごも上がり、嚥下しづらい!!



食べやすい姿勢はこちら

上体を起こす
やや前かがみに



食事介助の仕方

上から口へ運ぶと、上を向く姿勢に。

あごも上がり、飲み込みにくく、誤嚥に!!



食べやすい介助法はこちら

横に座り、目
線を合わせる
食べ物は
下から口へ



嚥下体操

抜粋

そらまめ希中央バージョン!!

食べるために必要な筋肉を動かしたり、刺激を加えたりして、口腔周辺の運動や感覚機能を促し、摂食による誤嚥のリスクを予防して安全に食を楽しむことを目指しましょう!!

①姿勢



リラックスした姿勢に座りなおしてください。

②深呼吸



お腹に手を当ててゆっくり深呼吸を2回します。

③首の体操



ゆっくり後ろを振り返り、右、左首をゆっくり回します。

④肩の体操



両手を上にあげてゆっくりおろします。肩をゆっくりあげてストンとおろします。

⑤口の体操



口を大きく開けてあー、うー、いー

⑥頬の体操



頬を膨らませたり、すぼめたり

⑦唾液腺マッサージ



耳下腺、顎下腺、舌下腺のマッサージ

⑧早口言葉

ゆっくり、はっきり、おおきな声で

“東京 特許 許可局”
“隣の客は よく柿食う 客だ”
“生麦 生米 生卵”など

⑨発声練習



パ、ピ、プ、ペ、ポ、パ、タ、カ、ラ

⑩咳払い



お腹をおさえて、エッペンと咳払いをします。

⑪手の準備体操



腕を伸ばした時にパー
曲げた時にグー



お疲れさまでした。
～そらまめ希中央看護師～

デイサービスそらまめ希央台の1日

- 8:30～ ご自宅までお迎え
ご自宅へ運転手と介護スタッフがお迎え
- 9:00～ バイタルチェック
看護師による血圧等の測定と体調の確認
- 9:40～ 朝のあいさつ・朝の体操
名張市考案の名張バリバリ体操など
- 9:50～ リハビリテーション・入浴
個人の身体能力に合わせて作業療法士がリハビリメニューを作成
- 12:10～ 嚥下体操・昼食・口腔ケア
管理栄養士による献立でお食事
- 13:00～ リハビリテーション
脳トレ(認知症予防)
手作業(壁画づくりなど)
テーブルゲーム(将棋麻雀など) } などの余暇活動
- 15:20～ ティータイム
コーヒー紅茶など、お飲み物をおやつと一緒に。
- 16:10～ 送迎 ご自宅へお送りします。



デイサービスそらまめ希央台のリハビリ機器 (一部)



P・ウォーク

伊賀地区
で初導入

吊り下げ式の歩行練習を
装着しての歩行練習をします。



レッドコード

ノルウェー
で開発
されました



HURマシン

フィンラン
ドで開発
されました



ニューステップ

有酸素運
動を実施
します。

デイサービスそらまめ希中央

いつも笑い声が絶えないデイサービスです。
楽しんで LET'S リハビリ♪。



利用者様募集中

見学等のお問い合わせは

TEL 0595-62-3050





医療法人康成会



〒636-0081 奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-20

星和台クリニック TEL 0745-31-2071



ほりいクリニック

TEL 0595-61-1231

〒518-0472 三重県名張市百合が丘東2-132-2



藤原京クリニック

TEL 0744-20-0311

〒634-0074 奈良県橿原市四分町23



大星クリニック

TEL 072-805-0055

〒573-1196 大阪府枚方市中宮本町7番15号



旭ヶ丘クリニック

TEL 0745-71-5600

〒639-0266 奈良県香芝市旭ヶ丘5-36-1



ほりいクリニック希中央

TEL 0595-62-3051

〒518-0775 三重県名張市希中央5番町35番地



菊美台クリニック

TEL 0745-46-2221

〒636-0906 奈良県生駒郡平群町菊美台1-10-13

訪問看護ステーションそらまめ/訪問介護

〒518-0479

三重県名張市百合が丘東9-260 TEL 0595-62-1000

居宅介護支援そらまめ

〒518-0479

三重県名張市百合が丘東9-260 TEL 0595-48-7972

デイサービスそらまめ

〒518-0479

三重県名張市百合が丘東9-165 TEL 0595-62-7770

サービス付き高齢者向け住宅特定施設

メディハウスみ・かさ星和台

〒636-0081

奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-17 TEL 0745-43-7002

訪問介護ステーション/

居宅介護支援そらまめ星和台

〒636-0081

奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-17 TEL 0745-31-3001

デイサービスそらまめ星和台

〒636-0081

奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-20 TEL 0745-43-6671

住宅型有料老人ホーム

メディハウスみ・かさ旭ヶ丘

〒639-0266

奈良県香芝市旭ヶ丘5-36-1 TEL 0745-71-5200

〒518-0775 三重県名張市希中央5番町35番地

住宅型有料老人ホーム メディハウスみ・かさ名張

TEL 0595-62-3052

デイサービスそらまめ 希中央

訪問介護ステーション そらまめ希中央

TEL 0595-62-3050