



# 助け合い栗田 ニュース

第 181 号  
2023 年 5 月 15 日  
「助け合い栗田」発行  
会長 大圃 毅  
電話 080-9533-4921  
編集責任者 持田 正弘  
電話 848-1817  
栗田町内会ホームページ  
<http://awata-yokosuka.com>

助け合い栗田への御用は 080-1355-7789 (会長)  
080-8720-2480 (福祉・介護 専用)

## 今月のトピックス

tasukeaiawata@outlook.com (千葉)へ →

★ 2023年度＜助け合い栗田通常総会＞が5月6日に町内会館で開催され、すべての活動報告及び議案が承認されました。

## <知っておきたい 誤嚥性肺炎 (ごえんせいはいえん)> 特集その2

★ 誤嚥性肺炎を防ぐ生活術・・・毎日行いたい口腔ケアは3つ

- ① 歯磨き 口の中の細菌を減らす事が大切で、誤嚥性肺炎の原因の半分は口の中にある口腔連鎖球菌(虫歯菌)で菌を減らせば肺炎に至るリスクを減らす事になります。
- ② 舌磨き 嚥下反射・咳反射を高める、歯ブラシや舌ブラシで口腔内を刺激する事で粘膜の衰えた感覚が少しずつ回復する可能性があります。
- ③ 唾液腺マッサージ 加齢で唾液腺が萎縮して分泌量が少なくなると飲み込みにくくなります、唾液の分泌を促す唾液腺マッサージを行いましょう。



舌下腺は親指の腹で顎先の内側を上10回くらい行う。



顎下線は耳の下から顎の内側にかけて優しく指で押す10回程。



耳下腺は指を揃えて耳の前下方に押し当て10回程円を描くように撫でる。



★ 誤嚥性肺炎を防ぐ生活術・・・のみ込む力を鍛えるトレーニング

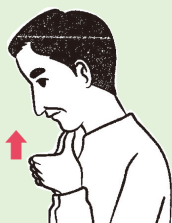
口や喉の筋肉が衰えると誤嚥が起こりやすくなります、喉の周りの筋肉を鍛えて鍛えて予防しましょう。

### ① 嚥下おでこ体操



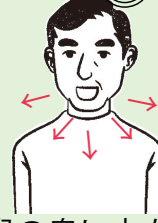
下を向くようにあごを引く額に手のひらを当て喉に力を入れることを意識しながら手と額で5秒間押し合う。

### ② あご持ち上げ体操



思い切りあごを引いた状態であごの下に両手の親指を当てあごは下に指は上に押し合うようにして5秒間保つ。

### ③ パタカラ体操



唇を閉じた状態から『パ、パ、パ、パ』と発音。『タ、タ、タ、タ』と舌を上あごにしっかりつけて発音する。  
喉の奥に力を入れる意識して『カ、カ、カ、カ』と発音する、舌先を上の前歯の裏側につけて『ラ、ラ、ラ、ラ』と発音する。次は『パ、タ、カ、ラ』と発音これで1回とし10回で1セットで1日3セット行います。

福祉・介護支援グループ

☎: 080-8720-2480

e-mail: [tasukeaiawata@outlook.com](mailto:tasukeaiawata@outlook.com)

助け合い栗田へのご用命は  
こちらあてご連絡ください。

今までと同様、生活支援・家庭雑作業・庭仕事  
などのご用命は 助け合い栗田(大圃 毅まで)

☎: 080-1355-7789



## <誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)の予防と対策>

### ★ 食事の工夫で誤嚥を防ぐ

健康であれば食材の硬さや大きさ、柔らかさなどできるだけ色々なものを食べる事が大切です。気をつけたいのは食事の“温度”です、体温との差が大きいほど嚥下反射が起こりやすく、強くなる事がわかっています。熱いものは熱く、冷たいものは冷たく、楽しく食べる事がとても大切です、時折、誰かと一緒に食事することをお勧めします。

#### “ながら食べ”はしない

テレビを見ながら、新聞を見ながら、スマホを見ながら食事はしないでください。食べる事に意識を集中意識をさせて一口一口味わいましょう。

#### “会話をしながら”楽しく食べる。

誰かと会話しながら食べると、食欲も出て舌のトレーニングにもなり食事への関心がたかまり口腔感覚への刺激となります。ただし、口の中にもものがある時はおしゃべりをやめて食べる事に集中しましょう。

#### “早食い”はしない。

早食いによく噛まずにのみ込むと誤嚥になりやすくなります。一度にたくさん詰め込むのも誤嚥のリスクが高まるので、無理のない少量をよく噛んでゆっくりと食べましょう。

#### “香辛料やハーブ”を上手に使う。

香辛料やハーブはのどの粘膜にある温度センサーを刺激し、嚥下反射を促す事がわかっています。適量の唐辛子、山椒など香辛料ほか大葉、ミントなどを上手に使うことは誤嚥を防ぐうえで有効だと考えられます。刺激といえば、食べ物と体温の温度差が大きいほど嚥下反射は高まります。熱いものは熱いうちに、冷たいものはよく冷やして食べるようにしましょう。

### ★ 十分な睡眠で免疫の働きを高めよう！

意外と思われるかもしれませんが、誤嚥を予防するためには十分な睡眠を取ることによって自身の免疫機能を高め、細菌に負けない体力へと繋がります。十分な睡眠は肺炎などの感染症対策にはとても有効な手段となります。

規則正しい生活は、健康な体づくりの基本です。昼間は活動、夜は睡眠とメリハリをつけて過ごすように意識してみましよう。

高血圧や糖尿病などの病気がある人は、それらのコントロールもしっかり行いましょう。



参照文献：東北大学大学院教授 海老原覚編纂・厚生労働省感染症レポートより



### ★ 令和5年4月の<助け合い栗田活動報告> 及び 登録情報(4月末現在)

<input type="checkbox"/> 利用会員登録数	403名 (前月比+1)
<input type="checkbox"/> 活動会員登録数	45名 (前月比±0)
<input type="checkbox"/> 活動時間(作業系+福祉系)	86.5時間 (前月比 +43.5)
<input type="checkbox"/> 利用者数	15名