



今月のワンポイント 『嚥下力・飲み込む力』

低下のサイン

頻繁にむせる
飲み込もうと思って
いないのに喉に入ってしまう
気管に入ってむせる



ガラガラ声

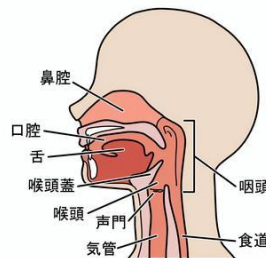


かすれ声



衰えの原因

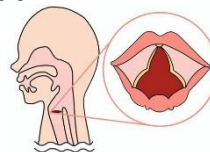
舌や喉の筋力の低下



飲食物が喉に残っている

声帯の動きの低下
声帯の間に隙間

図(声帯の位地)



改善方法

あいうべ体操 

- ①喉の奥が見えるくらい口を開け「あー」と声を出す
- ②前歯が見え頬の筋肉が両耳に寄るくらい「いー」と声を出す
- ③唇を尖らせ前方に突き出すように「うー」と声を出す
- ④舌を出し「べー」と声を出す

咳払い・2度の嚥下

食事をしっかりと
体重を維持する



今月の『脳楽習』～「12月の風物詩」より～

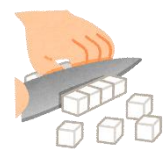
～ お餅を安全に食べるために ～

な　　っ　　しょくぶつ　　ふゆ　　はな
クリスマスの名が付く・植物・冬の花



● リスマスロー ●

・小さく切る・よく噛む



・喉を潤してから食べる
(雑煮やみぞれ餅など水分と一緒に)



・1人で食べない・見守ってもらう
(いざという時助けてもらえる)

