



先月、台風がきましたが猛暑の為か、非常に強い台風でしたね。みなさまのところは大丈夫でしたか？9月は防災月間です。大正12年9月1日関東大震災が発生しました。その大惨事を忘れないため、また、この時期は台風の被害が多い時期であることから防災の日と定められています。近年の異常気象により、大雨による被害が増加しています。ゲリラ豪雨による河川の突然の氾濫も起きており、常に危険と隣り合わせといつてよいです。この防災月間で、お住まいの地域の避難所や避難経路、家の中の防災用品のチェックなど突然の災害に対する備えを再度確認しましょう

## イベント紹介

【1階 デイケア】8/27（日）の日曜デイでは

“ピンボール大会”を行いました。用意されたピンボールボードにボールを投げるといったルールで楽しんで頂いたのですがお互いに高得点が出ると拍手されたり、応援し合ったりと一同、一丸となって取り組んでおられました。ゲーム後「楽しかった、またやりたい。」と、最後まで楽しんで頂けたようです。昼食では“中華ランチ”、おやつは“ひまわり



饅頭”をご用意しました。チャーハンやかに玉などを前に「中華は久々や。」とあつという間に完食され、おやつも「甘いものはお腹いっぱいでも食べれるわ」と皆様、食欲旺盛なご様子でした。昼食、おやつ共に満足して頂くことが出来ました。

【2階・3階フロア】

8/26（土）にお誕生日会を行いました。

お誕生日の方々にメッセージカードとケーキをご用意すると笑顔で受け取られ、喜ばれている様子でした。特にケーキは美味しそうに召し上がって頂きました。その後、レクではカラオケを行いました。お誕生日の方々に好きな曲を歌って



頂く中で、「お～、良い歌やなあ。」「中々上手やな。」等お話しされながら歌を聴き、時折手拍子もあつたりと、一同楽しまれておられました。先月はコロナ感染症が流行っていた為お誕生日会を中止し、残念な思いをさせていただきましたが、その分今月は楽しんで頂けたようです。



〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 **花檣**

TEL:0744-26-1371 FAX:0744-26-1372

【各サービス】 入所療養介護100床（ショートステイを含む）通所リハビリテーション50



# むせを予防しましょう！



「むせ」は気道に侵入した唾液や食物を排出するための防御機構です。口の中が清潔でないと誤嚥した唾液や食物に菌が付いて入り込み、誤嚥性肺炎になります。誤嚥性肺炎は、日本人の死亡原因の第7位です。今回はむせないための準備や運動をご紹介します。

## ☆むせないための準備・運動☆

### 症状

### 準備・運動

①口が乾く。口臭が気になる →口の中に菌が繁殖している	→	①唾液腺(耳下とえら内側)を刺激して口の中の乾燥を防ぎましょう。入れ歯や舌の表面をブラシでやさしくこすって掃除しましょう。	
②呂律が回りにくい。食事に時間がかかり、食べにくいものが増えた →舌の運動がよくない。入れ歯の適合が悪い	→	②舌の運動をしましょう。「タ」「カ」「ラ」をはっきり素早く10秒連続して発声しましょう。舌を「ベエー」と大きく前に突き出し、左右に動かしましょう(5回)	
③飲み込みにくい。一度に飲み込めない →嚥下機能が低下している	→	③飲み込みの筋肉を鍛えましょう。準備:背筋を伸ばし、首を大きく回し肩甲骨を体操してほぐします。運動:顎を喉の方に強く引くの自分で邪魔する運動をしましょう(5回)	
④痰が絡みやすい。お茶や食事でむせる。食後にガラガラ声になる →誤嚥のサイン	→	④強く咳をする練習をしましょう。準備:おもちゃの吹き戻しやピンポン玉を口をすぼめて強く吹く練習。運動:痰をきるように「ゴホン」と強く咳をする練習をしましょう(5回)	



年齢を重ねると・・・口の健康が低下し、滑舌が悪くなり、入れ歯となってしまう。さらに円背姿勢となり、全身の筋肉が衰え、飲み込みに働く筋肉が衰えるといったことが起こります。誤嚥性肺炎にならないためには・・・気道に異物が侵入しないようきちんと蓋ができ、異物が気道に入った場合は強く咳をしてきちんと排出できることが必要です。今回ご紹介した準備・運動をしっかり行いむせが原因の誤嚥性肺炎予防に努めましょう！！

参考文献:理学療法ハンドブック

### 暦・行事予定

9月18日	敬老の日	9月18日	散髪日(入所者)
9月23日	お誕生日会(入所者)	9月23日	秋分の日
9月23日	彼岸入り	9月26日	彼岸明け

