

ボランティア交流会新聞

with(ウィズ)コロナといきいき嚥下体操!!

新型コロナウイルスの感染拡大でお家にいる時間が多いですね。ご家族と暮らしていたり、仕事をしていたら、会話することもあると思いますが、コロナ前に比べたら、他人との会話は少なくなりましたよね。

私たちは日頃、食事や会話を楽しみながら食べたり、飲み込んだり、声を出したりして、口やのど等の筋肉を動かして食べる能力を保っています。加齢に伴い、この能力は衰えてくるため、外出自粛や対面での会話などの制限で筋肉を動かす機会が大幅に減り、高齢者の食べる能力が低下することが心配されています。

食べる能力が低下すると、ムセたり、飲み込みづらさを感じるようになり、食べる量が減って栄養不足や免疫力低下を招くことにつながります。(※1より引用)これは、高齢者に限った事ではなく、子どもから高齢者まで、いつまでも安心して食事をとりたいですよね。そこで、今回はいきいきセンターで行っている嚥下体操を紹介したいと思います。

いきいき 嚥下体操1 首と肩の体操

食べ物や飲み物を飲み込むときに、口や舌、のどの筋肉などを使って、のどの奥へ送り込みます。誤嚥（飲食物が誤って気管に入ってしまう事）を防ぐためにも口の筋肉と首や肩の筋肉のストレッチもするといいいそうですよ。

1

首まげの体操

右耳をゆっくり肩に近付けるように曲げます。次に左耳も肩につけるように曲げま〜す。

2

首を横に向く体操
ゆっくり右側を向きま〜す。

次に左側を向きま〜す。

3

首回しの体操

ゆっくりと右まわしで首を回していきます。次に左まわしで同様に行います。

4

肩回しの体操

両手を肩にのせます。胸を張って両肘で大きな円を描くように肘肩を5回、まわします。逆まわりも5回行います。



続 with(ウィズ)コロナといきいき嚥下体操!!



いきいき
嚥下体操2
ほほの体操

1



2



ほほの体操
その後、5秒ほほ
をくぼめます。

ほほの体操
両方のほっぺたを
5秒膨らませます。

いきいき
嚥下体操3
唾液腺マッサージ

口の中が乾燥すると、細菌が増えてしまいます。口の中の細菌が増加し、それらが気管から肺に侵入（誤嚥）することで、誤嚥性肺炎の危険性が高まります。唾液腺をマッサージして、それらの予防を行いましょう。

1



じかせん
耳下腺マッサージ
上の奥歯あたりを
円を描くように
マッサージします。

2



がっかせん
顎下腺マッサージ
上あごの下あたり
を親指で押します。

3

ぜっかせん
舌下腺マッサージ
あごの真ん中あたり
を親指で押します。



4

ぜっかせん
舌下腺マッサージ
あごの先の内側の
柔らかい部分を軽
く親指で押します。



おいしくごはんを食べられますように！



長谷川のつぶやき



今年の4月からボランティアセンター担当することになりました。長谷川です。
みなさん、よろしくお願いします。

口の中が乾燥すると細菌が増え、誤嚥性肺炎の危険が高まりますが、風邪もひきやすくなってしまうんです。マスクをしていると口の中が乾燥している事に気づきにくいので、こまめな水分補給と唾液腺マッサージをして風邪も予防していきましょう！

