

広報紙

老健まんだ

令和元年5月号 Vol.55 / 寄附月20日発行

やさしいスタッフと
北山を彩る四季折々の自然の中
皆様の家庭への復帰をサポートします。
施設の見学やご利用については
お気軽にご連絡下さい。



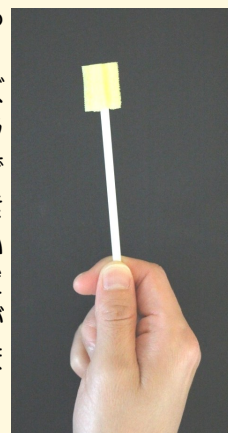
発行元/社会福祉法人ほのぼの会 介護老人保健施設まんだ
〒691-0033 鳥取県出雲市万田町535番地1 (TEL.0853-63-5610)

口腔ケア用品の紹介

～口腔ケア スポンジブラシ～

総義歯の方や歯がない方でも、上あごや舌、歯茎、頬の内側などには汚れが付きます。それが溜まってくると口腔内が不衛生となり誤嚥性肺炎の原因となることもあります。

いろいろな口腔ケアグッズがありますが、スポンジブラシは口腔内の粘膜を傷つけず優しく汚れを取ることができ、粘膜が傷つきやすい方や口腔内乾燥が強い方などは保湿クリームと併用しながら使用される事をお勧めします。



いつまでも美味しく食事がとれるように

年齢を重ねていくと身体の筋力は少しずつ低下していきます。足など身体の筋力低下は身をもって感じる人が多いと思いますが、食べたり飲んだりするための筋力も同じように年齢とともに低下していきます。

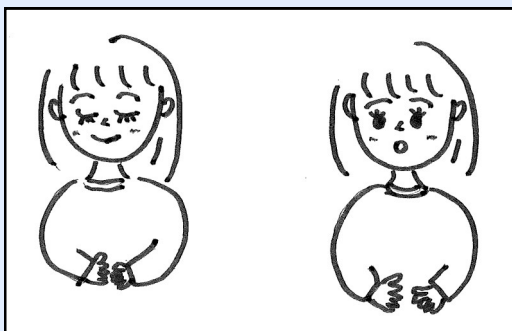
このように加齢に伴う筋力低下によって起こる老人性嚥下機能低下を「老嚥」といいます。

誤嚥性肺炎という言葉聞くことも多いかと思いますが、老嚥が進み摂食嚥下障害が生じ、それに気道防御機能の低下、低栄養、免疫機能の低下、口腔衛生状態の不良が加わると誤嚥性肺炎にかかりやすいと言われています。

「老嚥」になっても体操などにより筋力を維持改善させることで、いつまでも美味しく食事をとり元気に過ごしていきましょう。

① 呼吸筋のストレッチ 3～5回

(気管に入りそうな時や入ったときに咳でしっかりと出せるよう呼吸筋を鍛えます。)



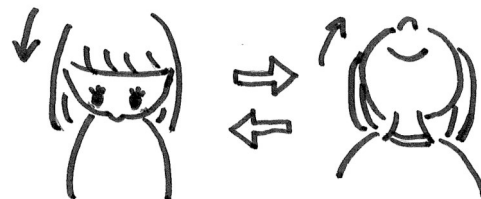
息を吸って、吸えなくなったらゆっくりと口から吐き出します。

② 首、肩のストレッチ 3～5回

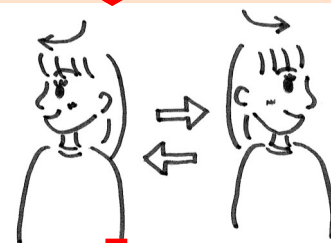
(首や肩をほぐして飲み込む力を助けます。)



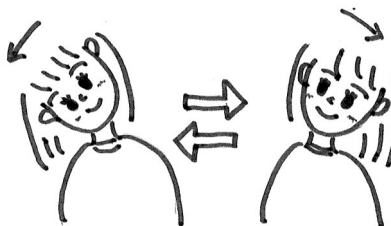
息を吸いながら、ゆっくり肩を上げ、ゆっくり吐きながら肩をおろします。



頭を前後にたおします。



顔を左右に向けます。



頭を左右に傾けます。