

元気がよか！

健康な人でも誤嚥を引き起こす可能性があります

小林市立病院 リハビリテーション室

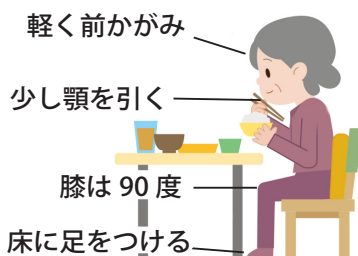
誤嚥を防ぎながら、いつまでもおいしいご飯を食べよう！

誤嚥を防ぐ食事の工夫

- ・硬いものは刻む
- ・パサつくものは汁物と一緒に食べる
- ・一口量は少なめに
- ・よく噛んで食べる
- ・水分の多い料理などには、とろみをつけてのどに流れ込む速度を遅くする



姿勢を正しく食事を取る



誤嚥しやすい食べ物

- ・口にくっつくもの (餅、きな粉など)
- ・パサパサしたもの (パン、クッキーなど)
- ・さらさらした液体 (お茶、ジュースなど)

誤嚥をしないために

日頃からできること

誤嚥とは、飲食物などが誤って気管の方へ流れていくことをいいます。令和6年の死亡数を死因順位別で見ると、誤嚥が原因で起こる誤嚥性肺炎が第6位となっています。

特に高齢者は、飲み込む能力が低下して誤嚥が起こりやすく、日頃から気を付けています。

ける必要があります。予防には、腹式呼吸などの呼吸訓練と舌・口・首の体操を組み合わせた嚥下体操がせき込む力の低下予防に有効です。

また、食事の正しい姿勢や誤嚥をしにくい料理を整えることも大切です。

いつまでも口から食べる喜びを感じながら、健康に過ごしましょう。

問 = 長寿介護課 Tel 23-1140

福祉情報をお届けします

社協タイムズ

だれでも来られる居場所

すこっぷハウスについて紹介します！

すこっぷハウスとは・・・

すこっぷハウスは老若男女関係なく、誰でも交流できる居場所です。手芸教室などの催しも不定期で行います。ボランティアスタッフと社会福祉協議会の職員が運営をしています。

ぜひ一度、気軽にのぞいてみてください。

■開設日 毎週火曜日・木曜日、第2・4土曜日

■開設時間 12時30分～16時30分(出入り自由)

■目的・内容

- ・地域の人のニーズや生活課題を把握し、早期に適切な支援につなげる
- ・出会いの場や横とのつながりを見つける
- ・少しリラックスできる居場所づくり
- ・目的を持っていなくても、自由にいることができる居場所づくり

▼外観の様子



■場所 小林市細野 260 番地 1



問 小林市社会福祉協議会 Tel 23-3466