

わかば通信 6月

第21号
令和4年6月1日
わかば居宅介護支援事業所
TEL 098-850-5516

一月往ぬる、二月は逃げる、三月去る・・・とは言いますが、気づけば今年もあっという間に半分が過ぎようとしています。少しづつ日も長くなってきましたね。これから来る夏に向けて、体力、食事、水分、睡眠 に気をつけて過ごしましょうね。

パタカラ体操って知っていますか？

● 喉の筋肉を鍛え、誤嚥性肺炎を予防

誤嚥性肺炎とは、飲み込んだ物が誤って食道ではなく気管に入ってしまうことで起こります。

食べ物を飲み込んで、胃に送り込む働き（嚥下機能といいます）が年齢と共に低下すると誤嚥性肺炎のリスクが高くなります。

最近、食べ物が喉を通りにくいなあ・・・、飲み込みにくいなあ・・・と感じる事はないですか？

● 誤嚥性肺炎の予防には、喉の筋肉を鍛える簡単な体操が有効です
嚥下機能の維持には、①かむ力 ②舌で喉の奥に食べ物を送り込む力 ③飲み込む力が必要です。これら全てを鍛えられるのが「パタカラ運動」です。

やり方は、簡単！！

「パ」「タ」「カ」「ラ」と出来るだけ大きくはっきりと発音しましょう。

慣れてきたら出来るだけ早く、繰り返し発声すると効果的です。

「パタカラ運動」は食事の前にやるのがオススメです！！

食べる前に体操しておく事で、口や舌の動きが慣れて食事しやすくなりますよ。

食事の前に時間が取れない場合は、できる時に行うだけでも構いません。

もちろんよく噛んで、日々の食事を楽しく過ごせるといいですよ。



食中毒にも気をつけましょう！！

☆食中毒の予防法☆

- 料理で使う生物はすぐに低温で保存！
- 食品の中心部までしっかりと加熱する！
- まな板、包丁、ふきんなどは殺菌する！
- 調理後の料理は早めに食べる、または低温で保管する。

☆エコバッグにも注意！☆

エコバックの中は意外と菌が増殖しています。食中毒を予防するために普段から清潔にしておきましょうね。