

飲み込む機能も老化する
えんげ
～運動で嚥下を予防しよう～

理学療法士 加藤 良

はじめに

赤ちゃんは、生まれる前から母親の胎内で羊水を飲んで、飲み込む練習をしています。そして、生まれてからは手足をバタバタと動かして、筋肉を発達させます。運動機能が備わってくると、なんでも口に入れていき、食べられるものとそうでないもの、食感や味、匂いを学習していきます。このように、食事は人間の本能であり、食事は健康維持の三要素の一つに位置付けられています。飲み込むという動作は、医学用語で「嚥下(えんげ)」といいます。嚥下

機能は、加齢によって衰え、誤って気管に入ってしまうと窒息や誤嚥性肺炎を発症してしまう恐れがあります。そして、食事を困難にする嚥下障害は、食べる楽しみさえ奪ってしまいます。

嚥下障害の対処法

嚥下障害の原因は、がんによって□や 喉の通りが悪くなるなどの器質的な要因や脳卒中によって□や喉の麻痺による機能的要因、認知症なども要因となりうる場合があります。このように嚥下障害をもたらしている原因がはっきり分かっている場合は、治療することが先決です。

そして、前述したように嚥下機能は加齢によって衰えます。衰えたサインとして一番気がつきやすいのは「むせ」です。気管に入り込むとするとときに、危険信号としてむせ込みが見られます。二つ目に、食事時間の延長です。加齢により唾液の減少や舌や喉の筋肉の衰えによって、嚥んで飲み込むまでに時間がかかるようになります。三つ目に食事後の声の変化です。食べ物のがどに残っている状態では、声がガラガラとした状態になります。

嚥下障害を予防するには筋力維持が有効

年だからと食事を楽しむことを諦めてはいけません。飲み込むときに必要な筋力は鍛えることができます。今回は、短時間で自宅でもできる運動の一つをお伝えします。特に日常的むせやすい人やのどに残った感じがする人に有効です。

嚥下おでこ体操

- ①おでこに手の付け根を当て、手とおでこで押し合う。
- ②へそをのぞき込むようにおでこを下方向に向ける。
- ③のど周辺に力が入ることを確認し、5秒キープする。これを10回繰り返し。

注意点・・・運動によって血圧が高くなる可能性があるため、不安な方は医療機関にご相談ください。

【協力】山形県言語聴覚士協会



▲嚥下おでこ体操のイメージ

広報かねやまに広告を掲載しませんか？

広告のサイズと広告料

- ・縦42mm×横84mm 広告料(1回) 5,000円
- ・縦42mm×横171mm 広告料(1回) 10,000円

詳しくは担当までお問合せください

【問合せ】総務課 広報・DX推進係 ☎52-5601



防災
 高めよう**自助**の力



第21回
 様々な原因で起こる「停電」
 慌てないために口頃の
 備えを行いましょー！

皆さんの生活で当たり前のようになっている「電気」。しかし、突然停電が発生すると慌てるばかりではなく、災害時にはケガにつながる可能性もあります。今回は「停電」に備えるための知識と工夫を紹介します。

停電はなぜ起きる？

そもそも停電はなぜ発生するのでしょうか。原因は大きく分けて以下のようなものがあります。

- ①樹木の倒壊による電線・電柱の破損
- ②強い雨風や台風による電線・電柱への飛散物(屋根やブルーシートなど)の衝突
- ③落雷による電柱上の変圧器の故障
- ④大雪・地震による電線・電柱の破損

このほかにも、鳥やヘビが電柱の金具に接触しショートを起こしたり、カラスなどが巣を作るため運んだハンガーなどの針金が原因で停電したりすることも多いようです。

停電に備えましょー！

いざというときのために口頃から非常用の照明器具は用意しておきましょう。また、長時間の停電に備え、予備の電池の確保や、オール電化の住宅などではカセットコンロを用意するなど、電気が使えない状況を常に想定しておくことが必要です。なお、停電時に使用したろうそくなどによる火災や、信号機の停電による交通事故などにも注意が必要です。

停電の状況を知るには

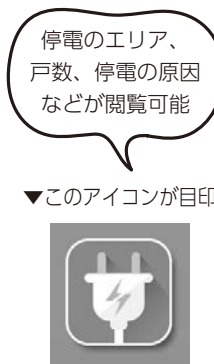
(株)東北電力ネットワークでは、スマートフォンなどで閲覧可能な「東北電力ネットワーク停電情報通知アプリ」を無料で提供しています。停電しているエリアや戸数、停電の原因などが表示されています。

スマートフォンなどをお持ちの方は、ぜひご利用ください。

【停電時の問合せ先】

東北電力ネットワークコールセンター
 ☎0120-1175-366

アプリはこちら！



停電のエリア、戸数、停電の原因などが閲覧可能

▼このアイコンが目印



はじめてのBirthDay！

晴れて1歳の誕生日を迎えられる子どもたちを紹介します！



まつり
阿部 茉莉ちゃん

【地 区】七日町
 【誕生日】7月12日

毎日元気なハイハイを見せてくれてありがとう♡これからもパパとママを楽しませてね！



りんか
小沼 鈴花ちゃん

【地 区】下向
 【誕生日】7月12日

明るい毎日をありがとう！これからも元気な笑顔をたくさん見せてね。



るな
須藤 琉真ちゃん

【地 区】十日町
 【誕生日】6月27日

これからも元気いっぱいにお姉ちゃん達と遊んでね♡



ほとせ
長沼 北斗星ちゃん

【地 区】谷口
 【誕生日】7月5日

ニコニコ笑顔が可愛いほとせちゃん☆これからもいっぱい食べて大きくなってね！