

リハビリ知恵袋
 第3回 誤嚥(ごえん)とその予防

誤嚥とは、本来は食道を通過して胃の中に入らなければならぬものが、誤って気管内に入ることです(下図)。通常は気管内に異物が入ると、人体の防御反応が働き、異物を外へ出そうとして咳などの反射が起きます。

加齢や脳卒中などで意識障害や麻痺、機能低下などがある方の場合、そういった反射や物を呑み込む反応が鈍くなり、誤嚥しやすくなります。

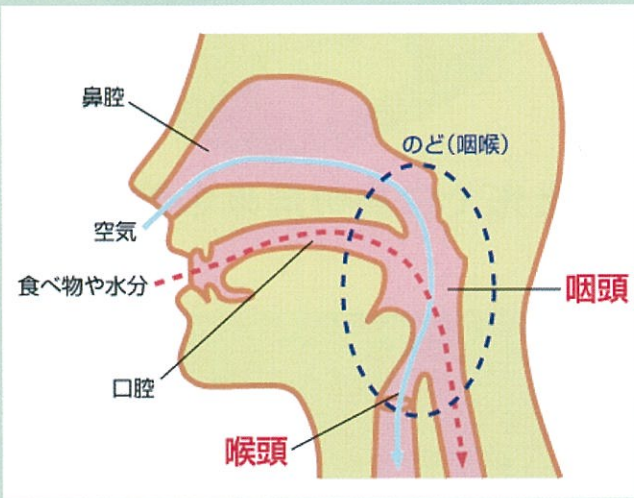
誤嚥を防ぐ対策としては、食事の工夫や、姿勢、噛む力や飲み込む力の強化、唾液の分泌を良くするなどの方法があります。今回は、それらを目標とした体操をご紹介します(裏面)。

また誤嚥は食事のときだけに起こるものではありません。寝ている間に、だ液を誤嚥し気管に入ることもあります。虫歯や歯周病がある場合は、口内細菌の数が増えやすく、誤嚥で肺炎を起こしやすくなります。その為常日頃の口腔ケアも重要となってきます。

だいな瓦版

医療法人 大那

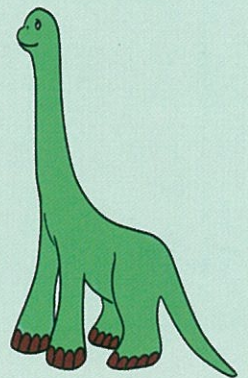
〒324-0058
 栃木県大田原市紫塚 3-2633-10
 TEL 0287-47-7721
 FAX 0287-20-2815
 HP: <http://dyna.gotdns.com>



※今回は誰でも簡単に出来る誤嚥予防の体操を取り上げましたが、誤嚥したものが肺に入り肺炎となった場合、「38℃以上の高熱、激しいせきや痰」などの症状が現れます。ただし、お年寄りの場合はこうした症状が現れないこともあるため、「元気がない」「息切れがする」などの症状がないか、周囲の人が注意するようにならなければなりません。

特に息切れがする場合は、酸素不足が起きている可能性があります。至急医療機関を受診してください。

介護スタッフを募集しております。
 詳しくはホームページをご覧ください。



だいな君

(だいな瓦版は、医療法人 大那 のホームページからもご覧いただけます)

<http://dyna.gotdns.com/>



お正月はどの事業所でも
豪華なおせちが並びました♪



新春



出先で白鳥の飛来も確認!!



若草デイサービス企画の
初詣も多くの利用者様が参加!





だいなDCのお茶会風景



春うらら

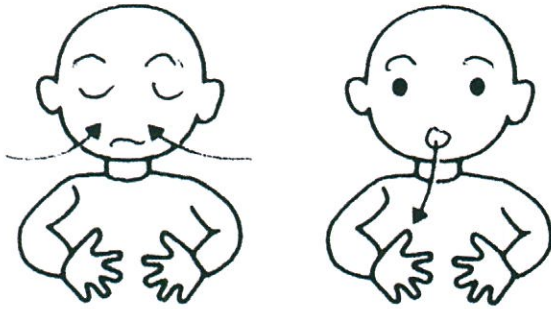
だいな華道部も多くの
活け花を作成し職場を
彩ってくれます。



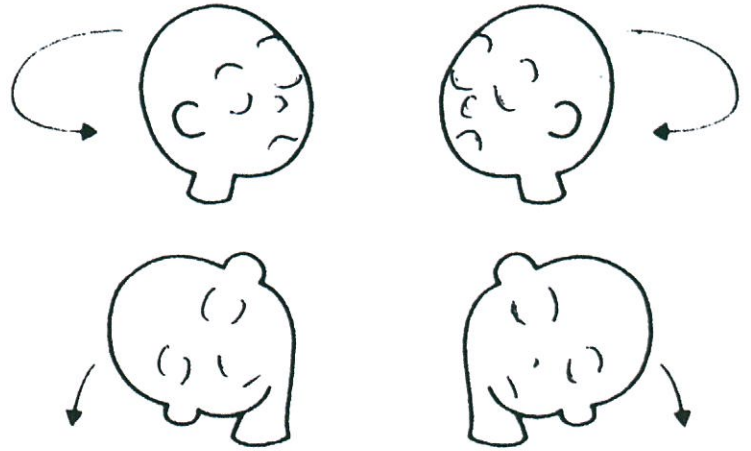
どの事業所も花見会を企画し
多くの方に参加して頂きました♪



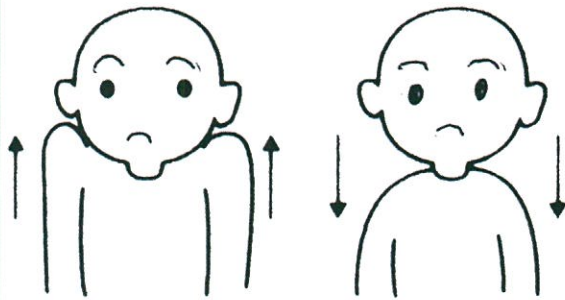
誰でも簡単に出来る誤嚥予防の体操



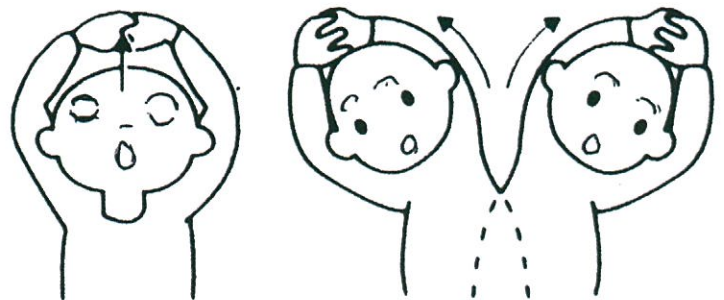
1 深呼吸 (ゆっくり数回)



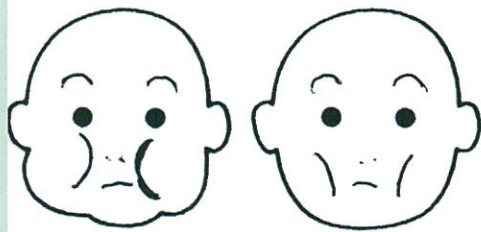
2 首の回転・屈曲 (左右1回)



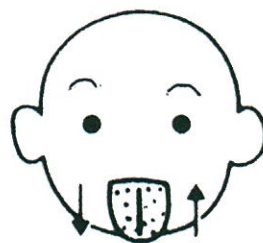
3 肩の上げ下げ (2、3回)



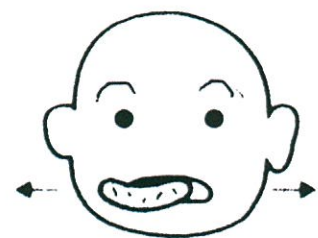
4 背筋の伸展 (両手を上げる)



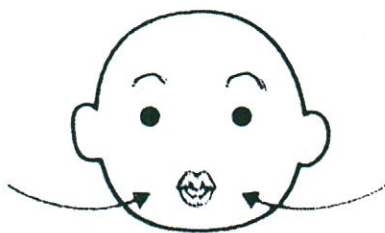
5 頬の膨張とすぼめ (2、3回)



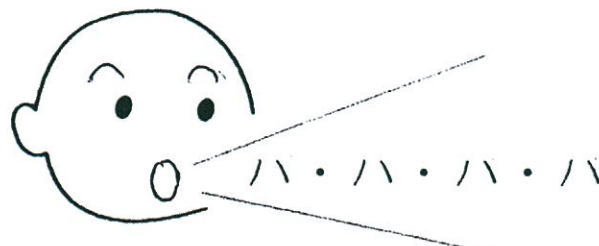
6 舌の出し入れ (2、3回)



7 舌で口角に触れる (2、3回)



8 舌を丸めて音が出るくらいに強く息を吸い込む (2、3回)



9 ババババ、ララララ、カカカカとゆっくり発音する

10 1の深呼吸を行って終了