

リハビリ知恵袋
～嚥下に関して～

摂食嚥下障害に気づくヒントは食事中のムセです。風邪を引いてるわけではないのに食事中に咳が出る、食後は痰が溜まる、といったのどの違和感を覚えたことがある方も少なくないのではありませんか？その違和感、心当たりのある方や、自分の嚥下機能についてもっと知りたいという方へ向けて、簡易的な検査をご紹介します。

【改定飲みテスト】は、冷水とストップウオッチを用いて行います。冷水3ミリリットルを嚥下して（ごっくんと飲み込む）その間の様子を点数にあらわします（図1）。

摂食嚥下障害という言葉をご存知でしょうか。加齢や病気によって、口やのどの機能が弱くなり、食事が食べにくくなる症状のことを指します。近年「誤嚥性肺炎」という言葉をよく耳にしますが、これは摂食嚥下障害によるものといって過言ではありません。

！だいなイベント紹介！

まだまだ暑い日が続きます。今年もだいなでは、夏にちなんだ様々なイベントが行われました！

だいなちよつくりリハビリでは、利用者様の活動量向上と社会参加を目指し、市役所新庁舎での屋外リハビリを実施しました。

だいなじつくりリハビリでは、リハビリを兼ねた買い物ツアーを企画。利用者様と外出しました。

だいな若草デイサービスでは、かき氷にスイカ割り！夏の暑さを忘れる様な、涼しげな行事をたくさん行いました。

だいな紫塚ショートステイでは、熱々のたこ焼きを作り、夏の暑さを吹き飛ばしました。

だいな紫塚ケアホームではボランテアの方々を招き、フラダンスを踊っていただき、楽しく交流を行なうことができました。

だいな瓦版

医療法人 大那

〒324-0058
栃木県大田原市
紫塚3-2633-12
電話：0287-23-8282
FAX：0287-47-5932



●支援プロジェクト
タンザニアキリマンジャロ山麓の
子供たちに目に見える支援を！
NPO法人「風に立つ雉」
<https://npokazekiji.jindofree.com/>

どの事業所も、利用者様に夏を満喫して頂くような様々なイベントを企画しました！
今後も、利用者様の身体的健康のみでなく、心の健康が維持できるリハビリの提供ができるようスタッフ一同、ガンバリます！



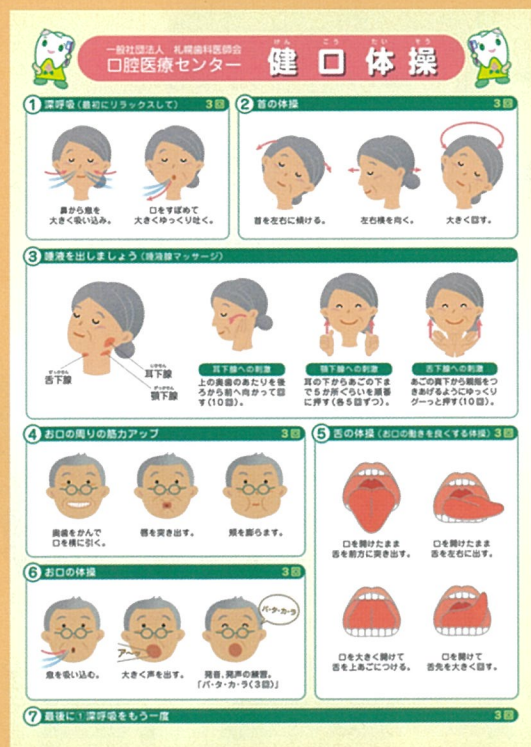
評点	症状
1	嚥下なし。むせるまたは呼吸切迫を伴う。
2	嚥下あり。呼吸切迫を伴う（不顕性誤嚥の疑い）。
3	嚥下あり。呼吸良好。むせるまたは湿性嘔声を伴う。
4	嚥下あり。呼吸良好。むせない。
5	4点の症状に加え、追加嚥下運動（空嚥下）が30秒以内に2回可能

▲改定水飲みテスト

いかがでしたか。結果が良くても、そうでなくとも、この検査はあくまで簡易検査ですので、日頃から食べにくさを感じている方は【嚥下体操】をお試しいただきたい。

肺炎で寝たきりになると、体力が低下したり、筋肉が落ちて歩くことも難しくなります。気になっっているという方は、嚥下体操のほかにも食べ物についてもより軟らかく調理するなど工夫してみてください。食事の時間を、いつまでも美味しく楽しいひとときにしたいですね。

▼嚥下体操



だいな職員募集中！詳しくはホームページをご覧ください。
<http://dyna.gotdns.com/>

医療法人大那ホームページ
<http://dyna.gotdns.com/>



だいな瓦版
第30号
令和元年9月

だいなじっくりリハビリ



黒羽の観光やなに行ってきました！

川のせせらぎが気持ちい～



だйнаちょっくらリハビリ



買い物、調理リハビリ！

自分で食材を決めて、自分たちで作ります！

大変だけど、その分美味しくなりますね！



買い忘れたものはないかしら？



だいな紫塚ショートステイ

おいしいたこ焼き作るぞ！



素敵なかき氷が出来ました！



だいな紫塚ケアホーム

ハワイの文化に触れました♪



きれいな衣装に注目！

だいな若草デイサービス

ひまわりは見ごろ

ナイスタイミング♪



盛り上がった

夏祭り！

