



院 是

すべては患者さんのために

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

小春日和

こはるびより

発行
2016年2月

第135号

家庭の医学

嚥下障害について

食べ物を「飲み込む」動作がスムーズに出来ない事を嚥下（えんげ）障害と言います。口の中の食物や自分の唾液もうまく飲み込めなくなることがあります。高齢者がむせやすくなった、口から食べ物や飲み物をこぼす、食事にかかる時間が長くなった、飲み込んだ後でも食べ物や口の中に残っている…これらのどれかに当てはまるようなら、嚥下障害の可能性があります。

嚥下障害の原因

高齢者の嚥下障害のうち、最も多い原因は脳血管障害（脳出血や脳梗塞）による体の麻痺です。手足の麻痺でうまく歩けなくなるのと同じように、舌や口の周りのどに麻痺が現れるとうまく飲み込めなくなります。

このような疾患がなくても、加齢によって口やのどの筋力が衰えると、飲み込みの能力が低下します。

嚥下障害で起こる問題

一番恐ろしいのが、誤嚥（ごえん）です。食物や水分をスムーズにのどから胃へ送ることができず、のどの

奥から気管に入ってしまったままです。むせて苦しいだけではなく、食物や水分とともに口の中の細菌が気管から肺に入ってしまう恐れがあります。これが原因で誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）が起こることがあります。誤嚥性肺炎は、高齢者の死因の上位にあります。また、飲み込みの能力が低下して食事・栄養・水分量が十分にとれなくなり、体重減少や脱水症状から衰弱に至るのも、嚥下障害が引き起こす大きな問題です。

嚥下障害の予防とリハビリ

嚥下障害・誤嚥の予防やリハビリとしておすすすめしたいのが、『嚥下体操』です（次ページ参照）。飲み込みに必要な筋肉をトレーニングすることができま

す。嚥下体操により口やほほなどを動かすことで、だ液がよく出るようになり、飲み込みやすく食べやすくなるので、誤嚥の予防にもつながります。1日3回、食事の前に行うのが一番良いと言われています。食事の準備体操として楽しみながら実践してみましょう。

顔や口、のどの筋肉は普段意識して使うことはほとんどありません。このトレーニングは食べるためだけではなく、笑顔をつくることや、楽しくおしゃべりをするということにもつながります。これは、使っている筋肉がほとんど同じためです。また、口周りを鍛えることで顔全体の「たるみ」も改善でき若々しい表情を作ることが出来ます。嚥下体操Ⅱ若返り体操。意識してトレーニングすることで嚥下以外にも良い効果が期待できます。

参考文献

- 聖隷嚥下チーム：嚥下障害ポケットマニュアル 第3版、医歯薬出版、2001
- 才藤栄一、向井美恵：摂食嚥下リハビリテーション、第2版、医歯薬出版、2009
- デンタルサポート（株）総合研究所：口から元気！はじめよう口腔ケア【基礎編】、日本小児医事出版社、2010

今月の目次

- 1 ページ 家庭の医学
- 2 ページ イベントニュース
- 3 ページ 通所リハビリテーションのご紹介
- 4 ページ メディカルフィットネスから通信外来診察担当医表



① 姿勢
リラックスして腰掛けの姿勢をとります。



② 深呼吸
お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。



③ 首の体操
ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。
耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。
首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。



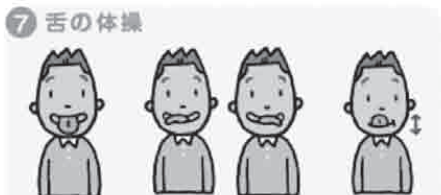
④ 肩の体操
両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとさげる。
肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。
肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。



⑤ 口の体操
口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。
口をすぼめたり、横に引いたりする。



⑥ 頬の体操
頬をふくらませたり、すぼめたりする。



⑦ 舌の体操
舌をべーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。
口の両端をなめる。
鼻の下、顎の先をさわるようにする。



⑧ 発音の練習
「パ・ピ・プ・ペ・ポ」「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり、くり返す。



⑨ 咳ばらい
お腹を押さえてエヘンと咳ばらいをする。

えんげたいそう 嚥下体操



引用元：はじめよう！やってみよう！口腔ケア <http://www.kokucare.jp/>

EVENT

イベントニュース

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター



老健施設で鍋パーティー

1月22日の昼食で利用者さんと、すき焼きとよせ鍋で鍋パーティーを行いました。

「いけど体が温まるねえ」ともおいしい！」と楽しい会話も聞こえ、大勢で食べる鍋は体も心もぽかぽかと温まり、笑顔いっぱいのお昼食となりました。夕方になつてからも「明日は鍋はないのかい？」と話が出るほど好評でした。

熱々の鍋を囲みながら「利用者さんもおいしく食べる事ができました。」

これから楽しい行事や美味しい行事をたくさん実施していきたいと思えます。

人間ドックのお知らせ

体の中に潜んでいる病気を早めに発見し、将来の健康を脅かす問題を解決するために、定期的に健康診断を受診することは大変重要です。

そのお手伝いをさせていただくのが当院の人間ドックです。お気軽にお問い合わせください。

●検査内容

- ・身体測定等 [問診・身長・体重 (BMI)・血圧・視力・聴力・腹囲・体脂肪率]
- ・尿、便検査 [尿蛋白、尿糖、尿潜血、尿沈査、免疫便潜血反応、ウロビリノーゲン]
- ・血液検査 [貧血・肝機能・腎機能・痛風・血糖・脂質・肝炎・電解質]
- ・胸部レントゲン
- ・心電図
- ・腹部超音波
- ・胃検査 [透視 (バリウム)・内視鏡]
- ・眼底検査
- ・肺機能検査

●終了までの時間

当日は午前8:30までにお越しいただき午後11:30までに終了予定です。

ご希望により昼食をご用意しております。

●料金 38,880 円 (税込)

●検査結果

3週間前後に当病院にて担当医師よりご説明します。

説明を受けられない方には結果表を郵送します。

●オプション検査

ご希望に応じて検査を追加することもできますので、お問い合わせください。

●ご予約・お問い合わせ

☎ 0248-63-7106 (直通)



健康教室の お知らせ

テーマ 体内時計と病気の関係

講師 総合南東北病院 総合診療科 樋口健弥

日時 平成28年3月17日(木) 15:00 ~ 16:00

場所 南東北春日リハビリテーション病院 5階会議室

開始前後に血圧・体脂肪・骨密度・血管年齢の測定をしております。参加費は無料です。

リハビリコーナー

「流行性感染症を予防しよう!」

みなさんは、「流行性感染症」という言葉を聞いたことがありますか。流行性感染症とは、季節や期間を限定して、短期間に患者の方が多発する感染症のことです。一般に感染力が強く、主に知られているものには、インフルエンザウイルスやノロウイルス等が挙げられます。流行性感染症は病気を患っている方だけでなく、健康な方へも感染発症し感染源となる危険性も十分考えられます。

それでは、流行性感染症を予防するには、どのような方法が考えられるのでしょうか。有名なものとしては「手洗い・うがい」ですね。帰宅した際には「手洗い・うがい」の徹底、人ごみへ行く際には「マスクの着用」も有効です。しかし、一番大切なものは「健康管理＝ウイルスに負けない身体」づくりです。規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠やバランスのとれた食事をとることも大切ですが、加齢に伴い身体諸機能が低下し体力等も衰えてきます。高齢者の方を始め、体力の維持を図ることが「健康管理」には重要です。約3ヶ月間継続した運動を行うことで、5歳近く体力年齢を若返らせることが出来るのです。まずは軽い運動からでも構いません。継続した運動を行い、規則正しい生活を送り、あなたも「ウイルスに負けない身体」をつくってみませんか。

<参考文献> 1. 二木芳人：臨床リハ. 第24巻. 第8号, 医歯薬出版, 2015

2. 田辺解, 久野諺也：総合リハビリテーション. 第34巻. 第1号, 医学書院, 2006



メディカルフィットネス さくら

通信

「ボディメンテナンスヨガ」「エネルギーヨガ」

スタジオのレッスンスケジュールが1月から変更になり、今回から新しく「ヨガ」が追加されました。指導して下さる先生はヨガインストラクターの「Taiki」さんで、1月8日(金)に「ボディメンテナンスヨガ」「エネルギーヨガ」がフィットネス内で初めて行われました。ゆったりとした音楽の中、皆さんヨガを楽しんでいらっしゃいました。

Taiki 先生が当施設で指導して下さるヨガは次の2つになります。

一つ目は「ボディメンテナンスヨガ」。基本的なヨガのポーズや動き、効率的なストレッチ、意識的な呼吸を使って筋肉や関節など体の隅々まで整えていきます。またじっくりと呼吸や体に意識を向けることで心のリフレッシュも行います。常に安全に、基本に立ち返りながら筋力や柔軟性を向上させるようクラスを行います。

二つ目は「エネルギーヨガ」。ヨガの基本のポーズや太陽礼拝の動きをベースに、ゆったりとしたフローと適度なポーズのホールドを合わせながら、深い呼吸と共に気持ちよく動いていくスタイルのクラスです。集中力を養い、エネルギーの流れを活性化させ、体の内側からじんわりと代謝を高めていきます。また呼吸と体の繋がりを感じながら動くことで、心の安定を感じ、体の内側への気付きが深まっていきます。常に安全に、基本に立ち返りながら筋力や柔軟性をバランス良く向上させていきます。

フィットネスでは随時、見学や無料体験を行っております。ご希望の方は是非フィットネスまでご連絡ください。スタッフ一同お待ちしております。



メディカルフィットネス さくら 会員募集中!! ☎ 0248-63-7252

■**外来診察担当医表** 整形外科はしばらく休診となりました。ご了承ください。 ※日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 <small>消化器科/循環器科/呼吸器科</small>	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来/ 脳健康外来 ※	専門外来/ 脳健康外来 ※	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼科	午後1:30~ 4:00	小林 奈美江					

健診 ●一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査 ●協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉

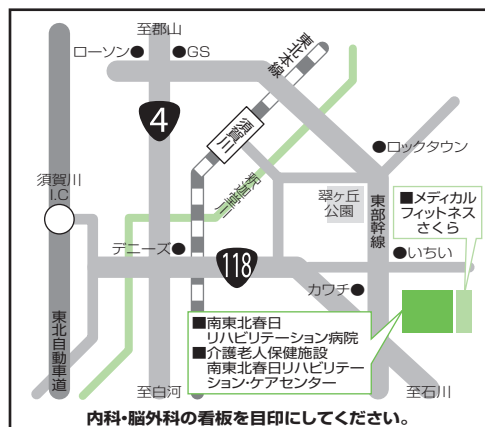
禁煙治療を行っています  皮膚科の診療を行っています 

■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
 介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーションケアセンター TEL.0248-63-7279
 南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
 南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278
 通所介護事業所 南東北春日リハティ石川 TEL.0247-56-3711

所在地: 福島県須賀川市南上町123-1 <http://www.kasuga-rehabili.com>

■印刷/石井電算印刷株式会社 南東北 春日



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。