

ひまわり通信

発行所 医療法人社団立靖会 ひまわり歯科

〒229-0031 神奈川県相模原市相模原 5-5-1

電話(042)750-6143 F A X (042)756-4334

介護保険事業所番号：1432646495



URL : <http://www.himawari.serio.jp>

飲み込みの訓練、ご紹介2

今回は通信20号に引き続き飲み込みの訓練をご紹介します。

「息こらえ嚥下 リハビリ」

お食事は問題ない方でも、水分が気管に入ってしまうことがたまにある方がいます。このような方は意識して水分を飲んだ後に咳払いをして出すように心掛けてください。

リハビリ方法



「嚥下障害ポケットマニュアル / 聖隷三方原病院嚥下チーム」より引用

水分を口に含む
鼻から息を吸い
しっかりと止める
飲み込む
息を「はっ」と
吐く

口に入れる際に
すすらないように
するのがポイント
です。口にためる
のが難しいのであ
れば、鼻から息を
吸いしっかりと止め
る 飲み込むとい
う動作だけでもで
きればよいです。

また、息を止めた状態で口にいられてすぐにごくんと飲んで大丈夫です。初めはうまく出来なくても、練習することが大切です。一日20〜30回を目標に行ってみてください。

「毎日行える 嚥下リハビリ」

通信20号では頸部ストレッチと舌トレニングをご紹介します。

今回はそれに加えて口の中のマッサージと深呼吸を含めた訓練の流れをご紹介します。

頸部ストレッチ(首の運動)

首を前に倒す 首を後に倒す 首を右に回す 首を左に倒す 首を右にねじる 首を左にねじる

口の中からのマッサージ

頬を口の中からひとさし指で外側に向けて押し広げて下さい。左右10回程繰り返してください。

舌トレニング

舌を前に出す 舌を上下左右に動かす この練習を繰り返します。

深呼吸

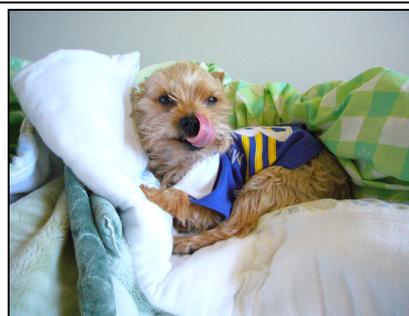
両腕を頭上上げて、両腕を伸ばした状態で深呼吸してください。10回程程度を目標に行ってください。

をこの順序で各十秒くらい持続しながら行って下さい。お食事前や、体が温まった入浴後を目安に行ってください。

また、この他にもリハビリ訓練を記載したひまわり通信20号などバックナンバーをホームページに掲載しております。ぜひそちらもご参考にして頂けたらと思います。

ペット紹介のコーナー

今回は広報の船木君が飼っている犬のぺれちゃんです。犬種はヨークシャーテリアで年齢が10歳になるオスです。高齢ながらも食欲がとて旺盛です。他の犬に会うことが苦手なようで外での散歩は嫌がってしまいます。



また、すごく寒がり
で冬など寒い時期は
家の中でも、ダウン
を着ないと震えて元
気がなくなってしまう
ようです。
写真はお腹が空いた
のか、ペロを出して
いる姿がとてカワイ
イですね。

おまけ ～犬の歯について～

ペットに関する簡単な歯の知識に付いてご紹介いたします。犬は乳歯から永久歯に抜け替わるのが、生後4〜5ヶ月の時期にあります。この時期は乳歯が抜けないで残っているのに永久歯が生えてくることがあります。その影響で、並びや噛みあわせが悪くなり、歯垢が溜まりやすく、歯槽膿漏や歯肉炎になる場合もあります。また他の病気にもつながることもあるので、このような症状に気がついたら、獣医師に早めに相談することをお勧めいたします。