



新年明けましておめでとうございます。

旧年中は大変お世話になり、心より御礼申し上げます。
本年も、更なるサービスの向上に努めて参りますので、
より一層のご支援、お引立てを賜りますようお願い
申し上げます。

皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶
とさせていただきます。

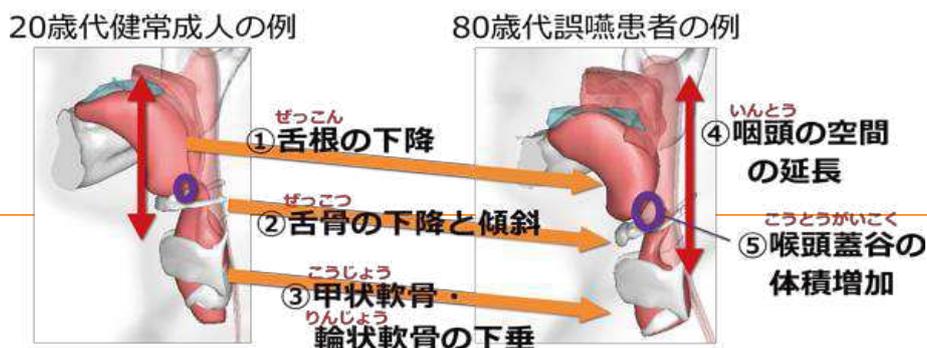


いつまでも食事を美味しく食べるために

摂食嚥下障害とは

高齢になると、歯が抜けたり、舌の機能や噛む力が低下したり、唾液の量が減ったりして、食べる機能が低下することがあります。また、舌や咽喉（のど）を支える筋力が低下して、咽喉（のど）の構造が変化することで飲み込みが難しくなることもあります。

加齢による嚥下器官の変化



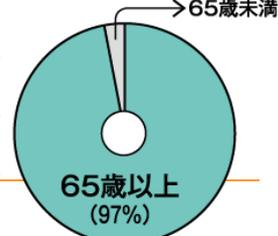
誤嚥と誤嚥性肺炎とは

摂食嚥下障害になると、食べ物が入って気管や肺に入ってしまう誤嚥（ごえん）が起こりやすくなり、それによって誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）を引き起こすことがあります。特に低栄養などで体力、免疫力が低下していると、誤嚥性肺炎になりやすいので注意が必要です。肺炎は日本人の死因第3位となっており、その多くが65歳以上の高齢者です。

肺炎は死因の第3位*

- 1位 がん(悪性新生物)
- 2位 心疾患
- 3位 肺炎

肺炎による死者の年齢別割合



*厚生労働省 平成27年人口動態統計

あいうべ体操



「あー」

口を大きく開く



「いー」

口を大きく横に開く



「うー」

口を強く前に突き出す



「べー」

舌を突き出し下に伸ばす

▶口が円形に近くなるようにして、のどの奥が見えるまで大きく開きましょう。

▶前歯が見え頬の筋肉が両耳のわきに寄るくらい、横にぐいっと開きます。しかり開くと首に筋肉のすじが浮き出ます。

▶口をしっかり閉じるための体操です。唇をとがらせて思い切り前に突き出すことで、口周りの筋肉を広く鍛えます。

▶口を大きく開け、舌を思い切り出して、顎先まで伸ばすつもりでやります。強めにやった方が効果的です。

☆自食力セルフチェック

食事をおいしく食べるために必要な総合力「自食力」についてチェックをしてみましょう。ご自身の食事についての日常生活を振り返ることで、日々のちょっとした変化について今一度考えてみるといいですね。

今月の脳トレクイズになります。

皆さん是非解いてみてください

10項目でわかる 「自食力」チェック!!

かむ・飲む時

<input type="checkbox"/> たくあんなどのかたいものがかみにくくなった	<input type="checkbox"/> 水やお茶などを飲むとむせるようになった
<input type="checkbox"/> かたいものをかむと歯に痛みを感じる	<input type="checkbox"/> 歯に食べ物が詰まりやすくなった

料理・食事をする時

<input type="checkbox"/> ごはんを「やわらかモード」で炊くようになった	<input type="checkbox"/> ごぼうやにんじんなどをやわらかく調理するようになった
<input type="checkbox"/> 以前に比べ、食事の時間が長くなった	<input type="checkbox"/> 家族と同じおかず、同じ量を食べられない時がある

日常生活

<input type="checkbox"/> 最近、体重が落ちてきた(半年で2~3kg)	<input type="checkbox"/> 電話で聞き返されることが多くなってきた
--	--

知の種

穴埋め漢字

vol.1

矢印に従って読むと二字熟語になるように口に漢字を入れてください(目標3分)

① 一 ↓ 毎 → □ → 年	② 消 ↓ 年 撃 → □ → 黙	③ 奇 ↓ 黙 配 → □ → 然	④ 低 ↓ 然 風 → □ → 称
↓ 酌	↓ 殿	↓ 数	↓ 説
⑤ 備 ↓ 貯 → □ → 積	⑥ 優 ↓ 積 超 → □ → 冬	⑦ 一 ↓ 冬 弾 → □ → 裸	⑧ 熱 ↓ 裸 発 → □ → 気
↓ 熱	↓ 境	↓ 腰	↓ 騒

制作：知の種 (https://ninchi.life/) このプリントは知の種HP (https://ninchi.life/) から無料ダウンロードできます。

12月の答え

- 左上→後
- 真ん中上→毛
- 右上→馬
- 左下→頭
- 真ん中下→直
- 右下→内

解答は次号にて
お楽しみに☆

