



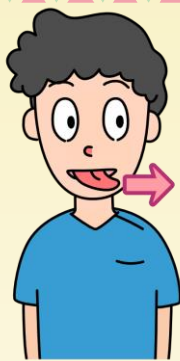
リハビリ便り



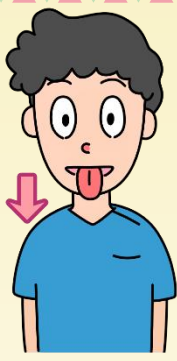
立秋を前に、まだまだ暑さ厳しい毎日ですが、いかがお過ごしでしょうか。熱中症(脱水)に気を付けて水分摂取されていますか？
 脱水になる原因の一つに飲み込みの機能低下があります。
 飲み込みの機能低下とは、口や舌の動きが悪くなった、飲み込む時に必要な筋力が低下した状態です。飲み込みの機能が低下する事によって食物や水分が飲み込みづらくなったり、喉につつかえてしまったり、また、気管に入ってしまうと、飲み込んだ瞬間に咽せ込む可能性もあります。喉へ詰まったり、咽せ込む回数が増えることによって水分摂取量が自然と減少してきます。そうすると脱水を生じる原因の一つとなります。
 今回、飲み込みの機能低下(脱水予防)に対して自宅や施設でもできるリハビリ内容を紹介します。



「舌を右に」



「舌を左に」



「舌を下に」



「口を閉じる」



「口を開ける」

・各10回

〈回数目安〉

① 口腔体操

イラスト引用：リハツパメ

嚥下おでこ体操

(飲み込みの筋肉トレーニング)

秒
回



喉の筋肉を鍛える訓練です



① 手の平の付け根あたりを、おでこに付けます。



のど仏の上あたりに力が入るように！

② おへそを覗き込むように、顎を引きます。

③ おでここと手の平を、押し合っそのままキープします。

△ 負荷が弱い▽



目安
30秒維持を3回
【1日3セット】

△ 負荷が強い▽

② 筋力訓練

お知らせ

訪問リハビリテーション

生活の場にセラピストが伺いリハビリを行います。在宅で実用的な生活動作訓練や、自宅環境の調整、生活内での運動の習慣付け、家族指導等を行います。

問い合わせ先：リハビリテーション科

担当者 足立・安東 電話：097-597-5777 (代表)

ご不明な点など、まずはお気軽にご相談ください。または、担当のケアマネジャーなどへお問い合わせ下さい。



さいばい
 今回は、飲み込みに
 関しての簡単なリハビ
 リ内容をご紹介します。ま
 た。飲み込みの機能も
 年々衰えてきます。そ
 の為、今回ご紹介した
 口腔体操や筋力訓練を
 継続していく事で予防
 に繋がります。
 (言語聴覚士…寺嶋)