



10月の医務室だより

旭出調布福祉作業所
平成28年10月発行
看護師八木・吉川

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋……などなど楽しいこともたくさんありますが、夏の疲れを引きずったまま気候の変化に体の機能が追いつかず体調不良に…ということもあります。免疫機能が落ちると風邪やインフルエンザにかかりやすくなるのでしっかり予防しましょう。

やってみよう嚥下体操！

- ・嚥下（えんげ）とは『飲み込み』のことです。嚥下は、舌や口の周り、首などの筋肉を使って食べ物や飲み物をのどの方へ送り込み、のどを通過した食べ物をさらに食道へ送り込む一連の動作を指します。嚥下体操はそのために必要な筋肉の体操です。
- ・嚥下体操を続けていくことは食べるためのトレーニングだけではなく笑顔を作ることや楽しく喋ることもつながります。これは使ってる筋肉がほとんど同じためです。
- ・実は40代から嚥下機能の低下するリスクがあるとされています。ご家庭では皆さん揃ってぜひやってみてください☆
- ・嚥下体操をお勧めする目的の一つは『誤嚥予防』です。通常食道に行くべき食べ物が誤って気管へと入り込んでしまうことです。食べ物や唾液に含まれる細菌が原因で誤嚥性肺炎を引き起こす危険があります。

嚥下体操のやり方

嚥下体操を実施する1番良いタイミングは**食事の前**です。口やほほを動かすことで唾液が出やすくなり、飲み込みやすく食べやすくなるので誤嚥を防ぐことにもつながります。テレビを見ながら、入浴しながらなど『ながら体操』としても良いです。大切なのは無理せず毎日継続していくということです。

- ①姿勢～姿勢を整えて座り全身の筋肉のバランスを整えます。
- ②深呼吸～鼻から吸って口から息を吐きます。緊張した筋肉をリラックスさせます。
- ③首の体操～嚥下に使う筋肉は首に多く集中しています。左右上下にたおしたり、回したりしましょう。
- ④肩の体操～息を吸いながら肩を引き上げ力を抜くように息を吐きながら肩を下げます。肩回し等も良いです。
- ⑤口の体操～口の周りの筋肉を動かさしほぐす。口を大きく開けたりすぼめたり、歯を噛み合わせたりします
- ⑥頬の体操～頬を膨らませたり、すぼめたりします。
- ⑦舌の体操～舌を上下左右に出したり引いたりします。
- ⑧発音練習～『パ・タ・カ・ラ』と発音し、舌や唇を動かします。ゆっくり～早くと繰り返し行なう。
- ⑨咳払い～誤嚥の際むせるトレーニングです。



10月10日は目の愛護デー

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。始まりは1931年中央盲人福祉協会の提唱によって失明予防の運動として定められました。現在では厚生労働省が主催となり目の健康に関わる活動が進められています。この機会に、「目」の健康をあらためて見直してみましよう。

「目を酷使」する現代人

インターネットが普及した現代ではパソコンやスマートフォンの使用機会が多くなり長時間の使用などで目を酷使することが増え、眼精疲労の人が多くなっています。またテレビゲームやゲーム機の長時間使用やエアコン等による空気の乾燥、紫外線による光刺激など日常生活において様々な要因が目に影響を与えています。

目の酷使が影響か？「ドライアイ」

目を守るのに欠かせない涙の量が不足したり、涙の質が崩れることにより涙が均等に行きわたらなくなり、目の表面に傷が生じる病気です。パソコン、スマートフォンの使用、エアコンの使用、コンタクトレンズ使用の増加に伴ない近年増えている病気です。

☆対処方法☆

- 1意識的にまばたき→画面を注視しているとまばたきの回数が減ってしまっているため意識的に行なう必要があります。
- 2小休止→パソコン・ゲームなど1～2時間おきに10分程度作るなど。
- 3目薬使用→小休止と併用でより効果的に。
- 4画面の環境→直射日光や明るすぎる照明光の写りこみは目に良くありません。ブルーライト対策に軽減フィルムやメガネなども。
- 5温める→目の血行良くしてくれます。
- 6栄養補給→ビタミン（B群・A・C）・ミネラル・抗酸化作用のある食べ物など。（にんじん・キウイ・アボガド・ほうれん草・ビルベリー・牡蠣・青魚などなど）

インフルエンザ予防接種のシーズンです

接種してから、2週間以上たたないと効果が現れないので、接種するかたは、12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただ、アレルギーのある方の場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。

