



ほのぼの 南部包括だより

第140号 令和4年1月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話 0538-42-7939

新年明けましておめでとうございます。
今年新しいことに“トラ”いして、それぞれの成長につなげていき
たいと思います。
本年も袋井南部地域包括支援センターをどうぞよろしくお願いいたします
します。



高齢者に多い誤嚥性肺炎・発症の原因は加齢？

■誤嚥（ごえん）って、どんな意味？

食べ物や飲みものを飲み込むことを「嚥下(えんげ)」といますが、「誤嚥(ごえん)」は嚥下をうまく行うことができなくて、食べ物や飲みもの、胃液などが気管や気管支に入ってしまうことをいいます。

■なんで誤嚥性肺炎になるの？

食べ物や飲みものが間違っって気管に入ると、むせることで気管から出そうとする条件反射が働きます。けれども加齢などによりこの機能が鈍ってしまうと、誤嚥によって気管に入ったものを排出することができなくて、結果として肺炎を起こしてしまいます。

■高齢者は誤嚥性肺炎になりやすい！

肺炎で死亡する人の94%が75歳以上のお年寄り、90歳以上の高齢者の死亡原因第2位が肺炎です。また、高齢者の肺炎の70%以上が誤嚥に関係しています。嚥下機能低下により、気がつかないうちに唾液と共に細菌が肺に流れこみ、誤嚥性肺炎になるのです。

■誤嚥性肺炎の症状

誤嚥性肺炎の典型的な症状には、発熱する、強い咳が出る、黄色い痰が出る、呼吸するのが苦しい、呼吸時にグウグウ、ヒューヒューといった肺雑音がする、などが挙げられます。間違えて風邪と診断されることがあるため、注意が必要です。

認知症を遠ざける
楽しい頭のストレッチ



履物の名前を
4つ探しましょう！



つぶーり
さるだん
うたぞげ

① □□
② ぶ□□
③ □□□
④ □□□□

食事の誤嚥を防ぐために！

- 1 姿勢を正す
- 2 少しずつゆっくり食べる
- 3 空飲み込み
- 4 調理を工夫

調理を工夫

そばろ	バラバラ	▲
スープ	サラサラ	▲
あんかけ	トロトロ	◎



口腔機能の回復のトレーニング

パタカラ体操は、お口の機能回復に効果のあるトレーニングです。お口周辺の筋肉が衰えてしまうと、肺炎やドライマウスなどが発症するリスクが高まります。

「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」を3回繰り返して発声します。この体操を食事前に行うと、食事時の誤嚥も防ぎやすくなるので効果的です。

パ・パ・パ
タ・タ・タ
カ・カ・カ
ラ・ラ・ラ



おしゃべりカフェ



- ◇介護者同士の交流ができます
- ◇介護や福祉の相談ができます
- ◇誰でも参加できます



1月18日（火）9:30～11:30
豊沢ふれあい会館
2月15日（火）9:30～11:30
高南コミュニティセンター

つながり処「結（ゆい）」

「結」へ来たら元気がもらえる！地域の皆さんの心のよりどころになれるよう、南部包括がつながり処「結」をOPENします！皆様のご参加をお待ちしております。

- ◆1月19日（水）10:00～11:30
 - ◆1月16日（水）10:00～11:30
- 袋井南コミュニティセンター



【袋井南部地域包括支援センターより】

／＼袋井南・高南・豊沢・田原地区活動発表会／／
熱い思いがいっぱいの活動を覗いてみませんか？

日時 1月16日（日）13:30～15:30

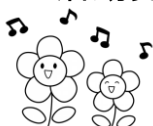
会場 袋井南コミュニティセンター

内容 <活動発表> ・袋井南サポートセンター

・高南の居場所「あえるもん」

・見守り・掛之上

・寺前でん伝体操



■ 申込は南部包括（☎42-7939）まで

認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ

正解は？

- ① げた
- ② ぶーつ
- ③ ぞうり
- ④ さんだる

