

かせ予防

かせ症状のある人と直接接しなくても、ウイルスは物を介して自分の鼻や喉の粘膜にとりつき増殖して、様々なかせ症状を引き起こします。第一の予防策は、石鹸での手洗いと丁寧ながいて、ついたであろうウイルスを落とすことです。食べ物での予防は、バランスの良い食事で“代謝を高める”。ヨーグルト・納豆・漬物などの発酵食品で“免疫細胞を活性化”。長芋・納豆・なめこなどのねばねば食品で“粘膜を強くする”。などです。かせ予防対策で元気に過ごしたいですね。

管理栄養士よりお便り



あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	畑	野村 / 畑	野村 / 岡崎	野村 / 畑	野村	岡崎
午後	野村 / 畑 (第1週)	野村	畑	畑	野村	

診療時間 午前9:00～12:00
午後4:00～7:00 木曜日は夜9時まで

予約制 もの忘れ相談外来
毎週木曜日 午前9時～12時

診療時間 月水木 午前9:00～12:00
火金 午前9:00～10:30

年末年始 12月30日(土) から1月3日(水)まで
お休みさせていただきます

おさらい (前号までに掲載した大事なお知らせ)

時間外診療

電話での相談に24時間対応します。通院中の方(処方日数内)で、体調に変化があり相談したい場合
895-6637までお電話下さい。

発熱・下痢の時は

来院前にお電話下さい。待ち時間が少なく診察できるように致します。
895-6637

電話がない場合、待合室をご利用いただけません。

わいわい倶楽部

月会費5000円で送迎致します。利用の無い月はお金は頂きません。(一人で車の乗り降り可能な方に限ります)

予防接種

予約制で短い待ち時間でを行います。(相談が無い方に限ります) 予約した時刻前までにご準備下さい。前の方の診察が終わり次第、診察致します。



今日は何の日?

近藤 真理子

11月1日。利用者様から今夜は十三夜だよと聞かれました。

十三夜って何だろう?十五夜はよく聞くけど、ネット検索。その説明を読みながら「ふくん」私はよくわからないまま、ともかく月がきれいに見える日なんだなあとお納得し、その夜、どんなにきれいなんだらうと空を見上げると・・・あれ?満月じゃない!それでもきれいなお月様でした。

寒くて長くは窓を開けて見ていられませんでしたが、四季折々の日本の風習、慣習を知ったり、体験していくことはとても貴重ないい事だなと思います。

毎日、今日は○○の日と何かあります。時には今日ほどどんな日かなと調べてみると新たな発見ができるかもしれせんよ。

十三夜・旧暦で8月15日が十五夜、旧暦の9月13日の月

中秋の名月に対して後の月ともいい栗や豆を供えることから栗名月とも豆名月ともい

【お問い合わせ先】

〒468-0049 愛知県名古屋市天白区福池2-330-2
(c) 2020 aichichiroseki
近藤 (真)

かきつばた

2017年12月
第61号
あいち診療所野並
名古屋市天白区福池2-330-2
TEL052-895-6637
平成29年12月1日発行

知っていますか?

自分の足のこと

お尻と肩甲骨の2点が壁についていれば良い姿勢でいわゆる軸が入った状態です。腰が立った状態ともいいます。



〈正しい歩行〉

本来は踵をついた後、小指から順に親指までついて地面を蹴るのが正しい歩行ですが、実際には踵の後、直ぐに親指をつけて歩く人が多いのが現状です。姿勢を保ち、腰を立てて歩くことが正しい歩行につながります。

〈目線〉

最近ではスマホの影響で目線が下がっていている人が増えています。目線が下がると荷物を背負った状態、いわゆる猫

背になってしまいます。こうなると、歩行時に膝が前に出してしまうため、正しく歩くことができません。また、前傾姿勢になり親指に力が入るためつまつきやすくなるもなります。目線を上げることにより重心が踵ののりやすくなります。これで上半身に軸が入り、正しい姿勢、正しい歩行ができるようになります。

〈靴の履き方・サイズ〉

靴を履くときは、①腰掛ける②踵へトンとんする③つま先をあげたまま紐、ベルトでしめる。これで足が靴の中ですれなくなり、足が痛くならず、スニーカーと革靴でもサイズは違います。だからこそ自分の正しいサイズを知るために足型測定を受けることをお勧めします。

〈日常生活の中で〉

洗面時、足を肩幅ほどに開き、膝を伸ばし、鏡で両肩の位置を確認してください。踵に重心をのせ、両肩がまっすぐになるようにします。こうして体の横軸を整えます。また、洗い物をする時にも足を肩幅に開いて、腰が立った状態をつくりまします。こうして重心のとり方を体に覚えさせていきます。また、慣れた道や、



あなたとともに

ごんせいはいえん
誤嚥性肺炎

健康生活と セルフメディケーション

言語聴覚士 大竹 功剛

第四回 50代から始める肺炎予防

老嚥とは

最近、食事や飲水をしてムセることや、のどにつかかると、のどに残りやすいなどを自覚されたことはありませんか？これは、えんげいしょうが嚥下障害の症状として特徴的ですが、比較的健康に過ごしておられる方が意識することはあまり無いように思います。ですが、聞き方を変えてみたらどうでしょうか。「若いときと現在と比べてどちらがムセやすいですか」と問われれば、現在と答える方は少なくないのではないのでしょうか。特に40代以降の年代の方ではそう答える割合が増える傾向にあるようです。ある疾患によって食べることに困難になったわけではなく、加齢に伴い飲み込みの機能が低下してしまった状態のことを「老嚥」と呼びます。

日本人における死因第三位に肺炎が挙げられています。年配になるにつれて肺炎の中でも極めて重要になってくるのが、誤嚥性肺炎です。この言葉は、メディアなどでも頻繁に取り上げられるようになりました。誤嚥性肺炎とは、口のなかにある細菌が、食べ物や唾液と一緒に気管から肺の方へ流れていった結果起こる肺炎のことです。そして、肺炎による死者の中で65歳以上の高齢者が占める割合は96%であり、高齢者の肺炎のおよそ70%以上が誤嚥性肺炎であると言われています。

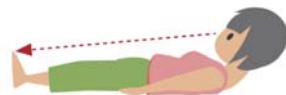
ですが、同じように、知らず知らずのうちには飲み込むための筋力が低下していつの間にか、食事にムセたり、のどにつかかると、食事中にムセたり、のどです（老嚥）。それらを予防、改善していくためには口やのども運動をして筋力をつけていくことが大切です。



のどと口の運動

のどと口の運動方法について、ご紹介致します。

- シャキアエクササイズ（頸部挙上運動）
- シャキアエクササイズ



せうがんと

私の母親はちょうど60歳です。以前から一緒に食事をしていて時折のどにつかかっているような場面がみられるようになり、話を聴くと、しばしばムセるようになってきたとのことでした。上記のような筋力トレーニングを伝え、実施してもらうようにすると今ではほとんどムセなくなったので、現在でもトレーニングを続けてもらっています。皆様も気になる症状がございましたら、お気軽に当院言語聴覚士にご相談ください。

「肺炎がいやなら、のどを鍛えなさい」

先日本屋に行くとき、このようなタイプのの本が店頭にずらりと並んでいました。高齢者肺炎の多くが誤嚥性肺炎であることの証で、それを防ぐためには口やのどを鍛えなければならぬということのようです。年齢を重ねるごとに体力や筋力が衰えていくことは良く知られてい

- ①仰向けで横になります。肩を床につけたまま足のつま先を見るように頭だけを上げていきます。
- ②次は、同じように肩を床につけたまま、頭を上げたり下げたりします。
- ③「10回上下したあと、10秒間休む」
- ④「10秒間保持したあと、10秒間休む」

イベント紹介

野並通所りん

おぎつくりを行いました。さすが！女性陣、あっという間にできあがりました。



憩いの庄

お茶会をしました。皆さんお茶をたてるのがお上手で「おいしい」と召し上がられました。



今月はもみじとイチゴで色鮮やかな秋の作品が仕上がりました。



憩いの学校

秋の大運動会



ハロウィンパーティ

仮装して庄に遊びに行きました

