

食べることの大切さ

食事がおいしい時、幸せな気分になることはありませんか？

今回は食べることについてご紹介します。

食べる時の動作

食事をする時の噛む・飲み込むなどの動作を無意識に行っていますが、加齢や病でむせやすくなります。むせの原因は食べ物を飲み込む時の呼吸とタイミングが合わなかったり、唾液や逆流した胃酸でも起こります。

気管に入ると誤嚥性肺炎や窒息を引き起こす危険性があるので注意が必要です。

むせを防ぐには

椅子に深く腰掛け、かかとをしっかりと床につけるといった「正しい姿勢」が大切です。中でも顎を引く事が重要です。顎が上がると食べ物が気管に入りやすくなります。口腔体操なども行い、本来持っている食べる力を取り戻すことが、生きる力に繋がるかもしれません。

口には「食べる事」や「おしゃべりする事」など人生を送る上で欠かすことのできない器官です。

お口の健康で楽しい生活を送りましょう。



11月の行事予定

15日 消防訓練
8・24日 誕生会

※祝日も休まず営業しています。



秋の大運動会！ 甘い競争に真剣です。



おてだまのせ競技。チームの団結力が試されました。



今年もおくんちの季節がやってきました。大漁です



チャイナドレスの試着会。記念撮影会も行いました。

体験利用、見学、いつでもお待ちしております。お気軽にご相談ください。

通所介護事業所 すまいるはあと

長崎市平瀬町76-4

TEL:095-895-7601 担当:田中

