

平成 28 年度第 2 回 楽しい介護予防教室 「いつまでもおいしく食べられるために（摂食・嚥下）」

開催日時 平成 28 年 9 月 10 日
場所 老健 5 階
講師 訪問看護ステーション 吉崎 紫乃
参加人数 外部（地域の方）16 名 職員 2 名
スタッフ 吉良山・木村・安本・船本・山城・水野・脇田・藤堂・森田（敬称略）
内容 摂食・嚥下についてとその予防について

<内容>

最近よく、テレビにも取り上げられている「摂食・嚥下」について話をしました。



講義風景

摂食・嚥下とは

まず、実際に嚥下外来や ST での問診で使われている摂食・嚥下の質問紙を使用してアンケートに答えてもらった後で摂食・嚥下について説明を行いました。そして、嚥下障害を予防するために必要なことと嚥下体操を説明しました。

摂食・嚥下障害の質問紙				
A, B, C のいずれかに○を付けてください。この2、3年の嚥下の状態についてお答え下さい。				
番号	嚥下の状態（食べ物の飲み込み、食べ物を口から運んで胃まで運ぶこと）についての質問	A	B	C
1	肺炎と診断されたことがありますか？	くり返す	一度だけ	なし
2	やせてきましたか？	明らかに	わずかに	なし
3	物が飲みにくいと感じることがありますか？	よくある	ときどき	なし
4	食事中にむせることがありますか？	よくある	ときどき	なし
5	お茶を飲む時にむせることがありますか？	よくある	ときどき	なし
6	食事中や食後、それ以外の時に、のどがゴロゴロ（喉が詰んだ感じ）することがありますか？	よくある	ときどき	なし
7	のどに食べ物が残る感じがすることがありますか？	よくある	ときどき	なし
8	食べものが速くなりましたか？	たいへん	わずかに	なし
9	硬いものが食べにくくなりましたか？	たいへん	わずかに	なし
10	口から食べ物がこぼれることがありますか？	たいへん	ときどき	なし
11	口の中に食べ物が残ることがありますか？	よくある	ときどき	なし
12	食べ物や飲み物（水）が胃からのどに届くことはありますか？	よくある	ときどき	なし
13	胸に食べ物が残ったり、つまった感じがすることがありますか？	よくある	ときどき	なし
14	夜、喉で寝られなかったり目覚めることがありますか？	よくある	ときどき	なし
15	声がかすれてきましたか？（ガラガラ声、かすれ声など）	たいへん	わずかに	なし

1つでも A があれば「嚥下障害あり」、B だけにいくつかあれば「嚥下障害の疑い」と判断することができます。

摂食・嚥下の質問紙



嚥下体操

大阪府言語聴覚士会にて出されている、嚥下体操を一緒に行っていました。



呼吸、口腔顔面運動を一緒に行っていました。

感想

平成 28 年度第 2 目の楽しい介護予防教室を行いました。参加者数は 18 名で 50 代から 80 代までと幅広い層の方が来られていました。色々な事を学びたい方や興味のある内容だからとこられた方など様々な動機で来られており、意識の高さを実感しました。嚥下体操にも真剣に取り組んでいただき、説明した私も実際に訪問で行っているようなことを補足で付け加えました。「1 日 600 回嚥下していることに驚きました。無意識で出来ていること実はとても大切なことだと改めて実感できました」という意見や「排泄関係、『入る』ことだったが『出す』ことも大事なこと」という意見を終了後いただくことができました。

今後もバージョンアップを続け、地域に貢献できるよう努めます。

< 吉崎 >

次回の楽しい介護予防教室

12 月 10 日（土）14 : 00～

お待ちしております

<アンケート結果集計>

参加者 18 名全員がアンケートを記入してくれました

① 性別

男性 4 名 女性 14 名

② 年齢

50～59 歳 4 名 60～69 歳 3 名 70～79 歳 6 名 80 歳～ 4 名

③ 職業

会社員 1 名 主婦 9 名 無職 5 名

④ 介護教室の参加された動機

色々なことを学びたいから 6 名 興味のある内容だから 3 名
家族を介護しているから 2 名 以前より介護教室に参加している 7 名
介護関係に従事しているから 3 名

⑤ 介護教室をどのように知りましたか

マックシールかいごをみた 4 名 病院内のチラシを見た 1 名
郵送されてきたパンフレットをみた 8 名 池田市報を見た 3 名
職員からの情報 2 名 その他 友人から、コアラ 9 月号をみた

⑥ 講義内容

時間 長かった 2 名 ちょうど良い 15 名
内容 よくわかった 8 名 わかった 7 名 ふつう 2 名
役立ったか 非常に役立った 5 名 役立つと思う 11 名
満足度 非常に満足 12 名 やや満足 4 名 ふつう 1 名

⑦ 参加したいと思う内容

排泄 今日は「入る」ことだったが、「出す」ことも大事なこと

⑧ その他意見

- ・1 日 600 回嚥下していることに驚きました。無意識で出来ていることが実はとても大切なことだと改めて認識できました。
- ・いつもありがとうございます。今後も都合が合えば参加したいと思います。

以上