

平成 29 年度第 2 回 楽しい介護予防教室 「上手に息を じょうずにゴックン」

開催日時 平成 29 年 9 月 9 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）26 名 職員 10 名
スタッフ 吉良山・木村・安本・船本・山城・藤堂・森田・（敬称略）
内容 誤嚥性肺炎についてとその予防について

<内容>

最近よく、雑誌やテレビにも取り上げられている「誤嚥性肺炎」について話をしました。



講義風景

誤嚥性肺炎とは

最近、雑誌や一般書で取り上げられている誤嚥性肺炎、喉を鍛えるということをキーワードにアンケートに答えてもらった後で、「誤嚥」のメカニズムと誤嚥を予防するための嚥下体操を説明しました。

☆質問にお答えください☆

- 1.最近、食事中によくムセるようになった
- 2.食後ガラガラ声になることがある
- 3.薬やサプリメントなど大きな錠剤が飲みにくくなった
- 4.時々自分の唾液でむせ込むことがある
- 5.痰が絡まるようになった
- 6.以前よりも食事に時間がかかるようになった

まとめ

- ▶ **誤嚥性肺炎**とは誤って食べ物や唾液が気管に入って起こる**肺炎**です。飲み込む力が弱くなると起こる可能性が大きくなります。
- ▶ 食べ物と呼吸は同じ道を通ります。食べ物を通るためには**息を止める**ことが必要です。

食事に関する質問と講義内容

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ただきました。



呼吸、口腔顔面運動を一緒に行っていただきました。

嚥下障害予防体操（呼吸編）

嚥下障害によって食物が気道に入ると誤嚥性肺炎を引き起こします。それを防止するのが咳（咳払い）ですが、加齢によって呼吸が弱くなると咳をする能力が低下します。呼吸機能を体操によってしっかり保ち、誤嚥性肺炎を予防しましょう。

お体の調子に合わせて各項目5回～10回を目安に行ってください。

1. 座り方



深く腰かけ、あごを引き、足は床につけます。耳、肩、腰が一直線になるように座ります。

2. 深呼吸



おなかに手をあてます。鼻から大きく息を吸い、口からゆっくりはきます。

3. 上体たおし



両手を組み、前に伸ばします。息をはきながら上体をゆっくり前にたおします。

ワンポイント

おへそを見ながら背中を丸めましょう。

一般社団法人 大阪府言語聴覚士会
<http://st-osaka.org>

感想

平成 29 年度第 2 回目の楽しい介護予防教室を行いました。参加者数は 名で 代から 80 代までの幅広い方が来られていました。広報を見てこられたり、学びたい内容だったからと様々な動機で来られており、意識の高さを感じました。昨年に引き続き嚥下体操を行いました。真剣に取り組まれておられました。昨年度は「嚥下とは」でしたが、今回は呼吸や喉を鍛えることについて中心に話をし、どんなことをすると鍛えることができるのかということをお話しました。「あいうべ体操」やカラオケで歌うと良い歌を伝えると参加者の方から『へー』という声が上がっていました。時間内の質問はありませんでしたが、終了後参加者の方から「ことばがでにくいような気がするけど、どんなことをしたらいいのか」や「家族が水を飲むときに注意したらいいことは？」という質問がありました。より具体的なお話ができるようにブラッシュアップを続けていきたいと思えます。

〈吉崎〉

次回の楽しい介護予防教室

12月9日（土）14：00～

お待ちしております

<アンケート結果集計>

参加者名全員がアンケートを記入して下さいました

① 性別

男性 10名 女性 16名

② 年齢

50～59歳 0名 60～69歳 5名 70～79歳 14名 80歳～ 5名

③ 職業

会社員 1名 主婦 11名 無職 12名

④ 介護教室の参加された動機<複数回答>

色々なことを学びたいから 1名 興味のある内容だから 1名
家族を介護しているから 10名 以前より介護教室に参加している 11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 1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 10名 池田市報を見た 10名
職員からの情報 0名 その他 1名

⑥ 講義内容

時間 長かった 1名 少し長かった 1名 ちょうど良い 17名
少し短かった 2名
内容 よくわかった 10名 わかった 11名 ふつう 1名
役立ったか 非常に役立った 12名 役立つと思う 10名 少しは役立つ 1名
満足度 非常に満足 14名 やや満足 7名 ふつう 2名

⑦ 参加したいと思う内容

- ・介護に役立つ内容で、体の各部についてのリハビリなら回数を重ねて来られると思う。
- ・認知症予防
- ・関節痛の予防
- ・介護予防体操
- ・胃瘻について
- ・どんな内容でもできるだけ参加したい

⑧ その他意見

- ・後期高齢者が健康に普通から心掛ける運動はないか。
- ・今回の教室も好感度○
- ・私たちにとって大切なことばかりを計画して頂きありがとうございます。
- ・勉強したい内容ばかりなので、また参加します。

以 上