

8

AUGUST 2017

ケアレジデンス デイサービスセンターかさま

[TEL] 0296-73-0026

[住所] 笠間市 笠間 1428-6

専門職からの
アドバイス!

理学療法士(PT)
言語聴覚士(ST)による機能訓練

今回は... ★ 「摂食・嚥下障害」について ★

摂食・嚥下障害とは...

簡潔に言うと“口からうまく飲み込めない、食べられない”ことを言います。

今回は、その症状や対策についてご紹介していきます。

【原因】

最も多い原因として、脳血管障害・神経や筋疾患が挙げられます。

しかし、病気を発症していなくても加齢により高齢者が摂食嚥下障害を引き起こすこともあります。

加齢に伴う 摂食・嚥下障害の原因として、

食べる筋力の低下(噛み合せが悪い、歯の欠損)

注意力・集中力の低下

食嚥下反射の遅れ などがああります。

【症状】

- 食べるとムせてしまう、食事中以外の唾液でムせる
 - 飲み込んだ後も、口腔内に食べ物が残っている
 - 食べ物が飲み込みにくい、飲み込むまでに時間がかかる
 - 体重がだんだん減少していく、低栄養や脱水症が起こる
- など、その方によって症状が異なります。

～8月の予定～

- ◎笠間小 児童クラブ交流会
4日(金)・9日(水)
- ◎クラブト教室 10日(木)
- ◎ビンゴ大会 24日(木)

脳活性化プログラム



【飲み込みにくい食べ物】

水分が少なくパサパサしているもの : ゆで卵、食パン、やきいも

口の中にはいつきやすいもの : のり、もち、わかめ

噛み砕きにくい、硬いもの : 肉、いか、こんにゃく、かまぼこ

... など

注意

【食事での工夫・対策】

- ◎食べやすい姿勢で食事をとる
 - ... 姿勢によって食べ物の飲み込みにくさが変化します。
 - 首や肩に力が入らないようにして座り食事をしてみましょう。
- ◎一口量の調整
 - ... 一口量は、少なくとも嚥下反射が起こりにくく、
 - 多くても口腔内や喉に残ってしまうことがあります。
 - 適度な一口量で食事をするように心掛けてみましょう。
- ◎食事前の嚥下体操
 - ... デイサービスでも毎日昼食前に実施していますが、嚥下体操をすることによって、顔や首、口腔内の緊張を解いたり鍛えたりする効果があり、お食事前の重要な準備体操となります。
 - ご自宅でのお食事前にも実践してみましょう。

専門職からの
アドバイス!

理学療法士(PT)
言語聴覚士(ST)による機能訓練

今回は... ★ 「高血圧」について ★

高血圧とは...

血管に過度の圧力がかかっている状態の事で、

“日本人の3人に1人が高血圧”と言われるほどの国民病です。
特に高齢になると筋肉が衰え、血液が流れにくくなってしまいます。
さらに感覚が低下し、濃い味付け、水分不足になりがちです。
これらのことが、血液ドロドロを招き高血圧の原因になります。

【高血圧には二種類ある】

- ◎本態性高血圧(原因がはっきりしていない)
体質、過度の塩分摂取、肥満、過度の飲酒、運動不足、ストレス、喫煙等で
発症すると考えられています
- ◎二次性高血圧(原因がある)
ホルモン分泌の異常、腎臓疾患、薬剤の副作用等原因が明らかです。
高血圧の種類によって治療方針が変わります。

【高血圧がもたらす疾患】

脳出血、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞、腎硬化症、腎不全、大動脈解離 等
動脈が硬く、もろくなることで様々な疾患を引き起こしてしまいます。

~7月の予定~

- ◎クラフト教室 13日(木)
- ◎ビンゴ大会 21日(金)

脳活性化プログラム

“シナフノロジー”



毎日PM実施中!

【気をつけること】

- ①生活療法 : ストレスを抱えない、十分な睡眠、適度な入浴
- ②食事療法 : 適切な摂取カロリー・減塩、バランスのとれた食事
- ③運動療法 : ウォーキング、ストレッチ、なわとび、水泳、自転車等の
有酸素運動を毎日 20~30 分行う

どれも欠けてもいけません。上記の3つをバランスよく行いましょう。

【目標値 (過程で測定する場合)】

- 75歳以上の後期高齢者⇒135/85 mm Hg 未満
- 若年、中年、前期高齢者⇒145/85 mm Hg 未満
- 糖尿病患者⇒125/75 mm Hg 未満
- 慢性腎臓病患者(蛋白尿陽性)⇒135/85 mm Hg 未満
- 脳血管障害患者 冠動脈疾患患者⇒135/85 mm Hg 未満

目標値は年齢や合併症によって異なります。

高齢になるとさまざまな臓器機能が低下していることが多く血圧低下が臓器の
機能低下に悪影響を及ぼす可能性が高くなります。

注意

これから暑い日が続きますが、
喉が渇いていなくても1~2時間に一度必ず水分摂取を行いましょう。