



# 介護者だより No.361

令和元年9月1日  
多可町社会福祉協議会発行

9月になりました。9月と言えば、やはりお月見ですね。秋の夜空を見上げ、ゆ〜っくりと耳を澄ましてみると、いろんな虫の鳴き声が増えてきているのに気づかれるのではないのでしょうか？たまにはそんな時間もつけてくださいね♪

さて、多可町介護者の会では、7月の社協まつりに参加し、会のPRを行われました。ご家族の介護をされていても、同じ立場だからこそ分かち合える介護者の会のことを知らない方も多くおられると思います。これからはいろいろな機会での声かけをお願いします。

また、今月の介護のポイントでは、誤嚥（ごえん）を防ぐポイントについて掲載しております。ぜひご覧ください。

## 介護のポイント☆「誤嚥（ごえん）を防ぐポイント」

### ～誤嚥（ごえん）を防ぐポイント～

DRUG ゆたか 介護情報より

<https://www.d-yutaka.co.jp/blog/kaigo/>



誤嚥の原因は？

食べた物を食道や胃へ送りこむことを「嚥下（えんげ）」といい、その機能が低下すると、唾液や食べ物が気管に入る「誤嚥」を起こします。誤嚥した唾液や食べ物が肺へ入ると、「誤嚥性肺炎」になる危険もあります。

誤嚥性肺炎を予防しよう！

高齢者の肺炎は、多くが誤嚥に関係しているといわれています。誤嚥性肺炎は、肺に入ってしまった食べ物や唾液に細菌が付くと起こるため、食前・食後は口の中を清潔な状態に保ちましょう。歯みがきや口をすすぐことができない時は、お茶を飲むと効果的です。

誤嚥しやすい食品

・口の中やのどにくっつきやすいもの

焼きのり、わかめ、生野菜、もち など

・水分が少なくパサパサしたもの

パン、いも、ゆでたまご など

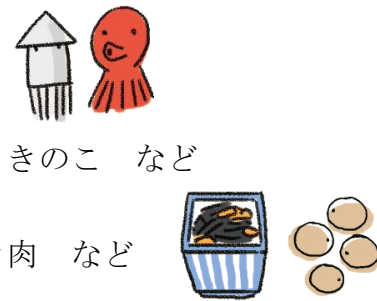


・歯で噛み切りにくいもの

たこ、いか、こんにやく、きのこ など

・口の中でバラバラになるもの

ひじき、ナッツ、豆、ひき肉 など



飲み込みやすくする工夫

- ・生野菜は、塩でもんでしんなりさせたり、皮をむく。たこやいかは、細かく隠し包丁を入れて、一口大にする。
- ・パンは、牛乳やスープなど水分を含ませて食べる。ひき肉はつなぎを入れて丸く成形し、あんかけにする。
- ・おろした大根や山芋、絹ごし豆腐などと和える。

誤嚥を予防するポイント

・飲み込みやすい形状にする

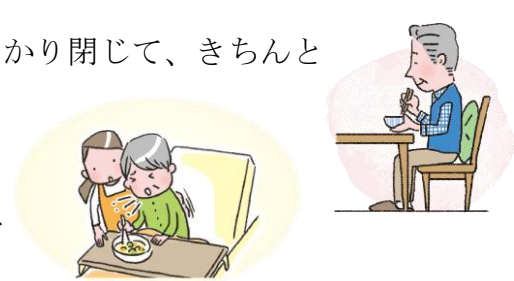
市販のとろみ剤などで適度なとろみをつけたり、細かくした食材をゼラチンで固めるなど、工夫しましょう。

・いい姿勢で食事をする

イスに深く腰かけ、両足を床に付けて、あごを引いた姿勢にします。口をしっかり閉じて、きちんと飲み込みましょう。

もしもむせてしまったら・・・？

前かがみになり、咳をさせましょう。背中を叩くと、気管支にある食べ物が肺へ落ちてしまうので、やさしく背中をさすります。



## 多可町介護者の会 9月のご案内

と き 9月19日（木）

午後1時30分～3時30分

ところ 多可町社会福祉協議会本部（中区靴屋）

内容 ①健康体操（講師：園田 禮子さん）

②お茶会

参加費 300円（当日徴収） **要介護者とご一緒の**

×切り 9月12日（木） **参加も大歓迎です！**



シルバー川柳紹介！どうぞ笑ってください♪

【家事ヘルパー 来られる前に 掃除する】

【納得を するまで測る 血圧計】

【「うまかった」何を食べたか 忘れたが】

《お問い合わせ、ご連絡先》

多可町社会福祉協議会

本部・中支部 32-3425

加美支部 30-8151

八千代支部 37-0360



※介護者だよりはみなさんから寄せいただいた赤い羽根共同募金の配分金を使って発行しています。