



お正月を楽しく過ごそう！誤嚥・詰まりを予防するには!?

2ヶ月後にはお正月！この時期にお餅をお雑煮や焼き餅にして食べる方も多いのではないのでしょうか？しかし、お餅はおいしい反面、なかなか噛み切れず張り付いたりするため、のどに詰まらせてしまい、窒息してしまうこともあります。今回は、飲み込む力を向上して詰まりにくくするための方法を一緒に学びたいと思います！楽しいお正月にするため、ぜひ日頃から行ってみてください！



嚥下体操で飲み込み力をアップしましょう！

えんげたいそう 嚥下体操

まずは姿勢を整える！

- ・椅子に深く座る
- ・背筋を伸ばす
- ・両足をしっかりと地面に着ける



①深呼吸

お腹に手を当てて、ゆっくりと深呼吸。



鼻から吸う



口から吐く

②肩の運動

肩をまわします。

前から後ろ、後ろから前へと、どちらもゆっくりと。



③首の運動

首をまわします。

右回し、左回し、両方とも。



ゆっくり回す

④くちの運動

くちを大きく開けるのと、しっかり閉じるのを繰り返す。



開ける



とじる

⑤くちの運動2

「い～」と横に引く。

「う～」と尖らせる。



横に



前に

⑥頬の運動

ほっぺたに空気をためて膨らませる、反対にすぼめるを繰り返す。



ふくらます



すぼめる

⑦舌の運動

舌を大きく動かす。



前に出す



上に向ける



左・右

⑧発音練習

「バ、タ、カ、ラ」それぞれを、ゆっくりはっきりと繰り返す。



バ
タ
カ
ラ

イラスト引用：リハツバメ

取り組み紹介！！

【オレンジカフェ開催 in 光精工コミュニティプラザ】

8/20(火)にて、光精工コミュニティプラザ(旧大山田コミュニティプラザ)にて、オレンジカフェを開催いたしました。

今回は介護事業所の方を講師にお招きし、認知症に関するお話をして頂きました。ご参加いただいた皆様は真剣にお話を聞かれました。また、講義の後に茶話会を実施し、講師の方のお話を踏まえて今後のことを参加者の皆様同士で話し合ったりしました。

今後も光精工コミュニティプラザや多度すこやかセンターにて、オレンジカフェの実施を検討しておりますので、お時間がありましたら、ぜひお立ち寄りください。



このまちの『薬剤師さん』！

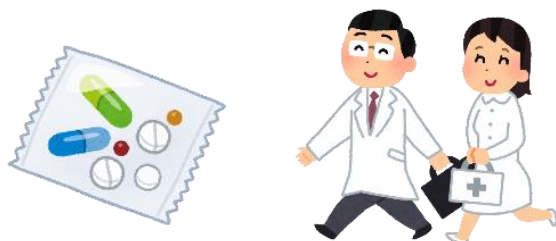


こんにちは、たんぽぽ薬局さくらの丘店です。
当店は2021年にヨナハ丘の上病院のとなりに開局
しました。まだ開局して日は浅いですが、地域の皆様
のお役に立てるようにこれからも日々取り組んで参ります。



さて、皆様は「在宅医療」という言葉を耳にされたことはございますか。在宅医療は主に通院困難な方に対して医師の診察や薬剤師による薬の受け渡しや管理のお手伝いをご自宅で受けることができる医療サービスです。このサービスを受けることにより通院による移動や待ち時間の負担を軽減するだけでなく、外出による新型コロナウイルス、インフルエンザ等感染症のリスクを減らすメリットもございます。薬局はただ患者様の薬をお渡しして終わりではなく、医師、ケアマネジャー等と連携して患者様の訪問時の状態、薬の服用状況の確認とその報告を行っております。あと重要なのが薬の飲み忘れがないようにお手伝いをすることです。飲み薬の種類が多ければ一包化してまとめたり、日付を印字してカレンダーにセットして飲みやすくする工夫も行っております。

在宅医療についてご不明な点等ございましたら、お気軽に薬局までご相談ください。



○たんぽぽ薬局（さくらの丘店）

住所：桑名市さくらの丘1番地

電話：0594-41-2260



（たんぽぽ薬局（さくらの丘店）様）

編集者コ/コ/話



2024年も残り2か月となり、12月末は仕事や、家の大掃除などで忙しい時期になるかと思えます。その中で、大みそかに年越しそばを食べるご家庭もあるのではないのでしょうか。今回はそんな年越しそばについてお話をしたいと思います。

年末にそばを食べる習慣は江戸時代からあるとされ、そばを年末に食べる理由は、様々な考え方があります。その内の1つに、そばが細く長いため、細く長く生きますよという長寿の願いが込められているとされています。また、そばには「ルチン」という物質が含まれており、毛細血管を強くして、血圧を下げる働きがあります。皆様が食べすぎない程度に栄養をしっかりと取りつつ、健康な体で新しい年をお迎えできますように！

By そばに薬味を多く入れてしまう編集者

北部西地域包括支援センター 福祉なんでも相談センター

福祉に関することをまとめて相談できる窓口です。お気軽にご連絡ください。

○北部西地域包括支援センター

多度福祉なんでも相談センター

受付場所：多度すこやかセンター

開所日時：月～金曜日 8:30～17:15

（祝日除く）

電話：0594-49-2031

○北部西地域包括支援センター

福祉なんでも相談センター

受付場所：光精工コミュニティプラザ

開所日時：火～日曜日 9:00～17:00

（月曜日が祝日の場合は開所）

電話：0594-41-2114