

「むせ」にご用心

11月7日は季節の節目の「立冬」です。暦の上では冬を迎えます。季節の変わり目で昼夜の寒暖差が厳しいころでもあります。おいしい食事を楽しみ、体調を整えて、冬に備えましょう。

「むせ」とは、気道に侵入した食べ物や唾液を排出するための防衛機構のことです。口の中が清潔でないと、誤嚥した際に唾液や食物についた菌も入り込んでしまい、誤嚥性肺炎を引き起こしてしまいます。むせないための予防・改善方法をご紹介します！



○口が渇く。口臭が気になる場合
唾液腺のマッサージで口の中の乾燥を防ぎましょう

○飲み込みにくい場合
背筋伸ばし、首回し、肩甲骨回し運動をしましょう

○呂律が回りにくい、食べにくい物が増えた場合
舌の運動、「ぱ・た・か・ら」発声練習やあっかんべー練習をしてみましょう

○痰が絡みやすい、咽る、
食後ガラガラ声になる場合
誤嚥のサインです。息を吸ったり吐いたり、おもちゃの「吹き戻し」、咳の練習をしてみましょう



11月

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| AM | △/△ | △/△ | △/△ | △/○ | △/△ | △/△ | △/△ |
| PM | △/△ | △/△ | △/△ | △/△ | △/○ | △/△ | △/△ |

看護/赤 リハビリ/青 ◎…大歓迎 ○…空あり △…要相談

※祝日の訪問に関してはご相談ください。「空きあり」と掲載されていても、すでに埋まっている場合がございますので、ご了承ください。

まずはお気軽にお問い合わせください

546-7644

ホームページ



公式LINE



訪問看護ステーションひまわり 上越市木田1-13-16 シャルムハウス1階