

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

『ごっくん、ごっくん、しっかり飲み込めますか?』

年が明け、あっという間に1月が過ぎようとしています。1月になるとよくニュースで取り上げられるのは「高齢者が餅を詰まらせてしまい、救急搬送された」という事故です。最近の市販の餅は食べやすいように切り込みをいれて販売されるようになりました。また餅の代用として、ご飯と豆腐を混ぜて作ったご飯餅やもちきびで作ったもちきび餅など、安全かつおいしく餅を食べることが出来るような商品が増えてきました。



この事故の原因は加齢に伴い、嚥下機能は低下することにより発生します。「よくかんで食べているし、大丈夫」と思われるかもしれませんが、嚥下機能が低下しているかどうかを判断するテストは簡単にできるので、ぜひやってみましょう。

●嚥下機能テスト

①30秒ごっくんテスト

30秒間、連続して何回唾液をゴックンと飲み込めるかを確認します。

3回以上飲み込むことが出来たら、問題はありません。

②水飲みテスト

30mlの水（大さじ2杯）を普通通りに飲み込み、むせ込みがないかを確認します。

むせ込みがなく、5秒以内に飲み込むことが出来たら、問題ありません。

食事をしている時にむせてしまうことは誰にでも起きることなので、神経質になりすぎる必要はありません。しかしながら、「嚥下障害」は、肺炎につながる恐れがあるために自覚障害がある場合や、嚥下機能テストをして少し不安がある方は早めにかかりつけ医に相談をしましょう。

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

2月の行事

節分/豆まき

2月2日～2月7日

ダイルーム内で豆まきを行います。
お楽しみに☆



デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
△	○	△	△	△	△

○：空き有り △：若干名のみ

詳しくはインターネットの情報をご覧ください。

「ケアウィンド」検索