

第 47 回 渋川摂食嚥下研究会レポート

日 時：平成 29 年 4 月 4 日（火）

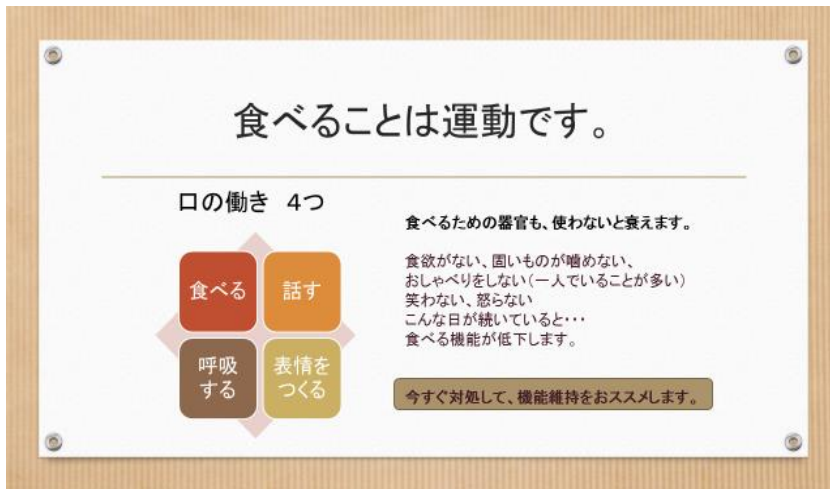
会 場：渋川市福祉庁舎 4 階

今回の講演内容は、前回「摂食嚥下基本のキ！」に引き続き、嚥下機能の低下や予防についてのお話していただきました。

参加者は **150 名**、 大変！！イスが足りなくなっていました～

テーマ： 『やってみよう嚥下体操！続けよう嚥下練習！』

講 師： 渋川中央病院 リハビリ科 井田 慎子 言語聴覚士



食べる力を鍛えて保つ時代へ

最近の新聞記事に食べる事の大切さが見直されている掲載が多くなりました。

嚥下体操が必要な訳！

食べるための器官も、使わないと衰えてしまいます。

また、食べられる事は嚥下だけでなく、姿勢や呼吸にも大きく関係してきます。

姿勢を維持するためには



頭を支える首や肩の筋肉がスムーズに共同して動く事で一連の動作に・・・

食べるために**使う筋肉** etc.

舌筋、舌骨上・下筋群、頸部筋

複雑で、多くの筋肉の動きが大切！！



◎呼吸するためにも、話すためにも、表情をつくるためにも



* **使わないと衰退するのは、足腰だけでなく、食べるための筋肉も同じ**

- ・嚥下体操が必要な訳は、食べるために使う筋の可動域と筋力を維持するため。

・**嚥下たいそうを継続するためには・・・**

継続するための4つのポイント

- I 目標をしっかりとイメージする → 自分がどうなりたいか決める
- II 毎日やることを決める → 何をどれくらいやるか。どれくらい積み重ねるか決める
- III 自分の行ったことに刺激を与える → 行動の結果を数値化する
- IV 日々行っていることにメリットを与える → 定期的に何らかの報酬を用意する

・やはり、毎日継続する事が大切です。



実際に嚥下体操を行いました。

いつまでも自分で食べ続けられますように



★次回のご案内

第48回「渋川摂食嚥下研究会」

日時 : 平成29年 6月 6日(火) 午後7時～
会場 : 渋川市福祉庁舎(渋川ほっとプラザ) 4階 大会議室
テーマ : 「ベトナムで口腔ケアしちゃいました!!」
講師 群馬大学リハビリテーション科
 歯科衛生士 藤村 季子

「摂食・嚥下機能の基本を知ろう」

講師 川島医院
 川島 理 先生

参加方法 : FAX で所属・職種・氏名をご連絡のうえ当日会場へお越しください。

※参加費用は無料です。お気軽にお越しください。

連絡先 : 渋川地区在宅医療介護連携支援センター

高橋・小野

<TEL> 070-4424-9650

<FAX> 0279-23-7253 (渋川地区医師会内)

<E-mail> shibu-renkei@mail.gunma.med.or.jp