

第61回渋川摂食嚥下研究会レポート

日時：令和元年8月6日（火）

午後7時00分～

会場：ほっとプラザ4階大会議室

毎日、猛暑が続き長かった梅雨が嘘のようです。暑い中でもたくさんのご参加がありました。渋川地区の皆様は勉強熱心で、地域の皆様も心強いですね。

I 講演：「摂食嚥下リハビリ2019～リハビリ効果と介助の工夫お伝えします～」

講師：渋川中央病院リハビリ科 言語聴覚士 井田 慎子 先生



講演を聞くことも大事ですが、実践も大事です。ということで、参加者の方と発声練習「アー」「オーイ」など何回か実践してみましたが、さすがにまだまだ元気

な方たちばかりなので4階中に声が響きます。

誤嚥性肺炎を予防するには「喉を鍛える」考え方が主流でしたが、口や喉の筋肉を鍛えるだけでなく「**肺を鍛える**」ことも大事であるということが分かってきているようです。胸郭を大きく動かす体操も取り入れてみましょう。「ずーっと食べ体操」に取り入れている動きは胸郭を動かし呼吸筋をきたえる動きも取り入れています。

参加者内訳

| 職種 | 参加人数 |
|-----------|------|
| 医師 | 2 |
| 歯科医師 | 8 |
| 薬剤師 | 2 |
| 保健師・看護師 | 13 |
| 歯科衛生士 | 6 |
| ST・OT・PT | 15 |
| 管理栄養士・栄養士 | 11 |
| MSW・相談員 | 1 |
| ケアマネ | 4 |
| 介護員 | 52 |
| その他 | 7 |
| 合計 | 121 |

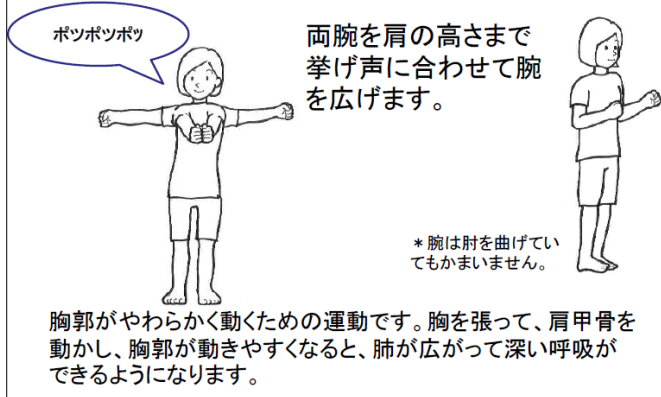
II みんなでやってみよう!! (^_^)/ 住民向け『ずーっと食べ体操』

久しぶりの『ずーっと食べ体操』です！解説付きの音楽なので、「覚えてない～」と言っていた皆さんもテキストを見なくても自然と身体が動いているようでしたよ。みんなが知っている歌も取り入れて「気軽に」「いつでも」がこの体操のいいところだと思います。

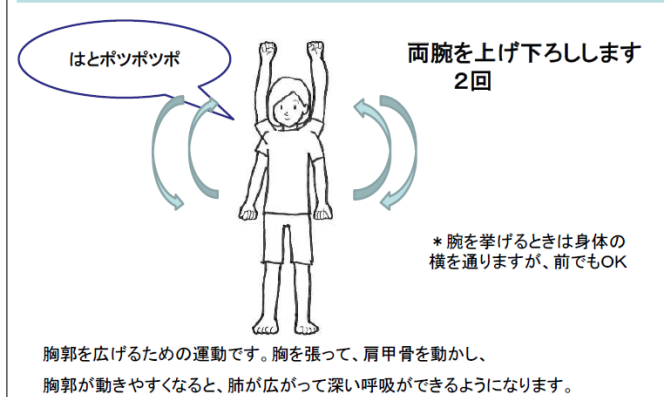


☆ 呼吸筋をきたえる！！『ずう〜っと食べ体操』第1
「ごきげんポップ体操」の一部を解説（胸郭の動きを中心に） ☆

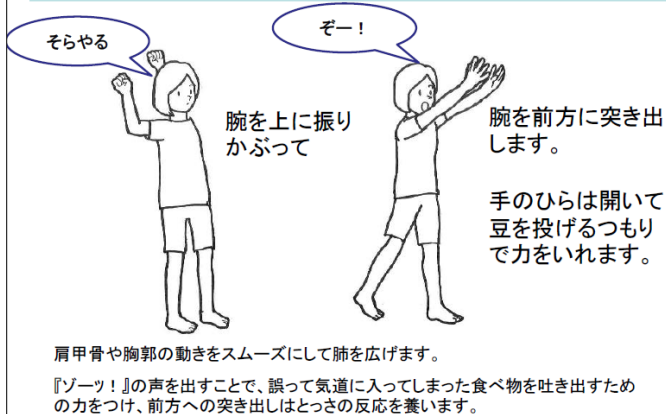
ごきげんぽっぽ体操1（呼吸筋の体操）



ごきげんぽっぽ体操3（呼吸筋の体操）



ごきげんぽっぽ体操6（呼吸筋の体操）



ごきげんぽっぽ体操8（呼吸筋の体操）



「ずう〜っと食べ体操」実施方法の動画…
You Tubeで「[渋川市 ずう〜っと食べ体操](#)」を検索
または右のQRコードから見るができます。
連携支援センターのホームページからもリンクしています。



★次回のご案内(予定)★

第62回 渋川摂食嚥下研究会

日時：令和元年10月 1日（火）午後7時～

会場：渋川ほっとプラザ4階

テーマ：『口腔機能向上による嚥下機能への影響』

講師：いづか歯科医院 院長 飯塚 正彦 先生

連絡先：渋川地区在宅医療介護連携支援センター 高橋・成田・阿久澤

<住所> 渋川市渋川（長塚町）1760番地1 渋川ほっとプラザ2階

<TEL> 0279-26-3990 <FAX> 0279-26-3903

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