

お返し班会 (組合員健診結果説明) 班会

お返し班会 プラスワンについて

毎年、組合員健診を受けたらお返し班会計画しています。という班が多くあります。お返し班会は組合員健診の結果を看護師がその場で解説をして一人ひとりの気になることをお伺いする人気の班会メニューです。もりやま診療所では年度末に公開講座としても計画されています。

今回はお返し班会で看護師がお話した2017年度のプラスワンメニューをご紹介します。

食べたり・飲んだりする力?

高齢者の肺炎(日本人の死因第3位)の多くは、誤えん性肺炎です。誤えんとは食べ物や唾液が間違えて呼吸をする道(気管)に入

ってしまうこと、食事の時にむせたり咳をしたりすることがありますよね、それが誤えんです。誤えんを防げば、誤えん性肺炎を防ぐことができます。つまりしっかり飲み込んで、食道に食べ物を送ることが出来れば予防できるのです。

大切なのは、のどを意識的に動かす筋肉を鍛え、誤えんしない飲み込み方ができるようになることです。

お返し班会プラスワン紙芝居

お返し班会プラスワンで使用した紙芝居は貸し出しを行っています。

学習したいと思われる方は事務局までお問い合わせください。

- 認知症について
- 脂質異常症について…など



プラスワン

👍 嚥下チェック

【30秒で何回つばが飲み込めますか?】

のど仏が中指を超えたら1回数えます。

3回以上飲み込めれば正常です。

3回未満の方は飲み込みが弱くなっている場合があります。



のど仏の上に中指を置いて確認します。



おでこ体操

おへそを覗き込むように下を向く

手は額、額は手を押し合うように力を入れる

顎の下に力が入っていることを確認する

