

# さくらやま便り

No.355号 2024年（令和6年）4月15日



## 「人生100年時代」を生き抜くために

昨年4月以降、アドベンチスト福祉会には47名の入職者がありました。新しくケアハウスに配属される職員はおりませんが、人材不足といわれるこの時代においては本来に嬉しいことです。福祉現場での経験を通して、ひとりひとりが人として深まって欲しいと願うものです。

### 巻頭文

施設長 村本英邦



さて、今回は毎日の生活で大切な嚥下（飲み込み）について、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会が出した「健康長寿への挑戦」から、とても参考になる内容の記事がありましたのでご紹介します。

### ●嚥下障害の予防とケアで健康長寿を！

飲み物や口で咀嚼された食べ物は、嚥下と呼ばれる反射運動によって、咽頭（のど）を通過し、食道、そして胃へと送られていきます。何らかの原因でこの動作が阻害されてしまうと、食べ物がうまく飲み込めない、つまり、嚥下障害の症状が現れることがあります。食事を困難にする嚥下障害は、「食べる楽しみ」に影響するのみならず、栄養状態を大きく悪化させる懸念があります。

嚥下障害の原因は、腫瘍（頭頸部癌など）や炎症などによって器質（構造）上の問題が起きている、またうつ病など心理的な問題が影響しているケースなどさまざまです。また、認知症も嚥下障害の一因となります。

さらに嚥下障害は、加齢に伴う、咀嚼機能の低下や唾液の分泌量の減少、嚥下運動に関わる筋力の低下、あるいはサルコペニア（全身の筋力低下）といった生理的な変化も大きく影響します。たとえ目立った疾患がない場合でも、年齢とともにそのリスクは高まると言えるでしょう。

### ●嚥下性肺炎（誤嚥性肺炎）の原因にもなる嚥下障害

また、嚥下障害が引き起こす深刻な事態に誤嚥があります。誤嚥とは、本来口腔から咽頭、食道へと進むべき唾液や飲食物が、誤って気管のほうに入ってしまうことです。正常な嚥下運動では、食べ物や飲み物を飲み込む際、空気の通り道である気管の入り口は閉じられるのですが、嚥下障害によりその機能がうまく働かなくなってしまうのです。

誤嚥が起こると、通常は、むせたり、咳き込んだりして、間違っって侵入した唾液や飲食物を追い出し、体を守るうとする気道防御反射が起きます。

逆に言えば、食事のたびにむせたり咳き込んだりするの、嚥下障害による誤嚥が起きているサインでもあります。高齢になるほどその反射力も低下するので、誤嚥しても気づかないことがあります。

誤嚥は窒息の原因にもなりますが、唾液や飲食物に含まれる細菌が肺に侵入すると「嚥下性肺炎（誤嚥性肺炎）」を引き起こします。誤嚥したからと言って必ず肺炎を起こすわけではありませんが、抵抗力が低下しがちな高齢者の場合ほど、その危険性は高いと言われてます。肺炎は、高齢者の死因の上位に上がる重大なリスクですので、嚥下障害への正しい対処は命を守るためにも重要なのです。

### ●嚥下障害予防のカギは筋力キープ

明らかな疾患によって嚥下障害が起きている場合は、その治療が必要であることは当然ですが、ひと口に嚥下障害といっても人によって、症状も原因もさまざまです。外科的な治療が行われることもあります。嚥下姿勢の改善や、飲食物の量や形態の工夫などによって、スムーズな嚥下を取り戻せる場合もあります。飲み込みに少しでも不安がある場合は、年齢のせいだと諦めず、耳鼻咽喉科やその他の医療専門職に相談して、適切なアドバイスを受けることをお勧めします。また、食事の時間が長くなった、たびたびむせる、などの症状が見られる場合も同様です。なるべく体を動かすようにして全身の筋力をキープすることや、舌を前後に出し入れする、口をすぼめて深呼吸をするなどの「嚥下体操」は、嚥下障害の予防に効果的です。いくつになっても美味しいものを楽しく食べられるように、そして、健康で長生きするために、嚥下障害の予防とケアを心がけましょう。

※シャローム桜山での生活も食べる事は楽しみの一つです。本年度は、健康に関する勉強会も企画する予定です。是非ともご参加下さい。明るく元気な健康ライフを送りましょう。

### 生活相談員から

主任 遠藤裕之

### ●新型コロナウイルスワクチン接種（無料接種）について

新型コロナウイルスワクチン特例臨時接種（無料接種）は令和6年3月31日で終了しました。4月1日以降は、重症化予防を目的とした定期接種に変わります。令和6年度の定期接種は以下の通りです

- ・対象者…65歳以上もしくは、60～64歳で一定の障害を有する方
- ・実施時期…秋冬頃に年1回（詳細時期未定）
- ・接種費用…有料（一部または全額助成あり）
- ・使用ワクチン…その年のウイルス株に対応するワクチン（詳細未定）

### ●4月以降の予定

- 4月17日（水）ちよいカフェ（お茶会） 14時
- 4月18日（木）エレベーター点検 15時
- 4月28日（日）体操教室 14時
- 5月5日（日）ピザの日 15時
- 5月14日（火）防虫防鼠消毒作業 9時
- 5月16日（木）ミニコンサート 14時
- 5月23日（木）エレベーター点検 15時

### ●履物について

転倒予防の観点から、歩くときは「かかと」から地面につけるように心がけましょう。かかとを上げれば小さな段差につまずきにくくなります。すり足のようにつま先を下げて歩くにつまずきやすく、転倒の危険性が高まります。余裕があれば、背筋を伸ばし、あごを少しひき、正しい姿勢で歩くことを意識してみてください。履物は「かかと」の有る足に合った靴がおすすめです。

### ●退去について

退去 212号室 古川澄子様

### ●入居者懇談会予定

令和6年度は、入居者懇談会を左記の通り予定して

おります。臨時の懇談会を開催する場合はその都度ご連絡致します。

- 7月8日（月）午前10時～
- 11月11日（月）午前10時～
- 3月10日（月）午前10時～ ※令和7年

### ●ちよいカフェ（お茶会）のお誘い

おいしい飲み物を片手にお話ししませんか。お茶やお菓子などをご用意致します。4月17日（水）14時 カップを持ってレストランにお集まりください。参加費300円は引き落としです。

### ●川井地域ケアプラザの催し

- 5月17日（金）リズム体操 13時半
- 5月19日（日）けあぷら音楽祭 13時半
- 5月31日（金）コアフェイストレーニング 13時半

※全て要予約 ☎045・955・1111

- 【鶴ヶ峰駅行バス】「宮の下」より徒歩5分
- 【三ツ境駅北口行バス】「東根」より徒歩10分

### ●LINE講座の「報告

3月20日 NPO法人NKSさんにご協力いただき3回の講座を開催しました。登録方法・メッセージや写真の送り方など、丁寧に教えていただきました。コミュニケーションの輪が広がりました。ご参加ありがとうございました。



### 4月の誕生者

- 15日 宮澤 禎子 様
- 26日 齊藤 美緒 様

お誕生日、おめでとうございます。お健やかな毎日をお祈り致します。