



健康教室のご報告



7月の健康教室は「知って得する健口法 パート3」～今、話題の誤嚥性肺炎を予防しよう～と題して、鴻池荘訪問リハビリテーション 竹田誠介言語聴覚士を講師に池之内区自治会館で開催させて頂き、当日は池之内区老人会「とんぼ会」のご協力で47名という多数の方にご参加頂きました。

はじめに、阪神・淡路大震災では、震災関連死として肺炎が最も多く、その原因のひとつとして「水が不足し歯磨きができない事」また、「その後の震災では、肺炎対策（口腔ケア）が行われ、熊本地震では肺炎による死亡者が大幅に減った」というエピソードを話されました。



今回のテーマである誤嚥性肺炎の予防では、先ず、「誤嚥性肺炎とは、食べ物や唾液と一緒に細菌やウィルスが肺に入って炎症を起こす事で、原因は、口の中の汚れや、体力の減少、噛む・飲み込む・むせる力の低下である。」という説明があり実際にクッキーを使用して体験をして頂きました。

体験では、「食べ物を見て匂いを嗅ぎ唾液が出る」「前歯と舌と唇を使って口の中に取り込む」「奥歯だけでなく舌や頬つぺた内側が噛む事を補助している」という説明を受けながら、口の中の動きを意識し、クッキーを食べて頂きました。

さらに、模型を使って嚥下の仕組みについてわかりやすく説明し、誤嚥をした時には、しっかりとむせて出すことが大切であると伝えさせて頂きました。そこで、嚥下の力を付ける為に、知って得する健口法という事で「健口体操」「唾液腺マッサージ」「ゆっくり言葉」を体験して頂きました。

最後に「意識してよく噛んで食べる事は認知症の予防にもなる」「歌ったり喋ったりする機会を持つ。その空間にいるだけでも意味がある」「いつまでも楽しく食べる為に、誤嚥性肺炎を予防しましょう!」と伝え参加者の皆さんからは「良かった、参考になった」「唾液を出す方法が体験できた」「普段している事と変わらないと思った」と意見を頂きました。



誤嚥性肺炎という病気を、様々な体験の中で楽しく学んで頂いた健康教室になったのではないかと感じています。

鴻池会地域ケアセンター 北森 克弥

