

第 47 回 渋谷川摂食嚥下研究会レポート

日 時：平成 29 年 4 月 4 日（火）

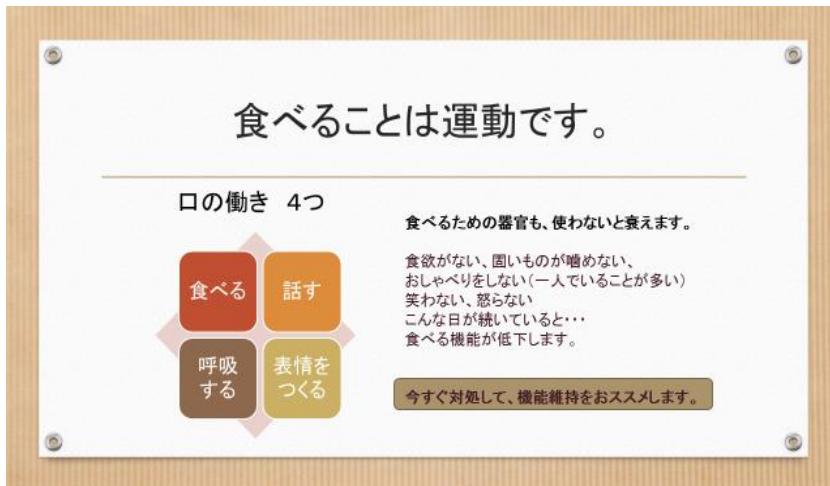
会 場：渋谷川福祉庁舎 4 階

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： 渋谷川中央病院 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