

第74回 渋川摂食嚥下研究会レポート



日時：令和4年2月1日（火）午後7時00分～

会場：渋川ほっとプラザ4階

講演：「噛む」「飲む」力
～鍛えるなら、今でしょ！～

講師：渋川中央病院 言語聴覚士 鈴木 啓太 氏

冬の寒さにも新型コロナウイルスにも負けず、オンラインでの参加や会場まで足を運んでくださる方も多く、渋川地域の方は本当に研究熱心です。

さて、今回は“予防”という観点からの講演になりました。噛む力、飲む力も40歳くらいから能力が低下する傾向にあるそうです。病気の治療もそうですが何事も早めの対策が大事なんですね。動画などをまじえて、嚥下機能の基礎から、具体的なトレーニング方法と「筋力アップには栄養も大事」ということで栄養のことなどを幅ひろくご講演いただきました。

質疑応答ではコロナ禍でのリハビリテーションで気をつけていることや、噛む力のトレーニング方法についての話となりました。噛む力はやはり固いものを食べることが一番のトレーニング方法になるようです。合田先生からも一言ありましたが、今の高齢者の方は小さいころ固いものを食べている傾向にあるので、比較的噛む力は維持されているのかもしれない。

トレーニングといえば、「ずうーっと食べ体操」。当研究会に参加している方であれば、やったことがある方もいると思いますが、講演を聴いた後で見直してみるとやっぱり効果的な体操だと思いました。YouTubeでも公開していますのでご活用ください。鈴木先生も講演の中でおっしゃっていましたが「継続的に取り組むことが大事」ということなので、みなさん、鍛えるのは「今！」です。

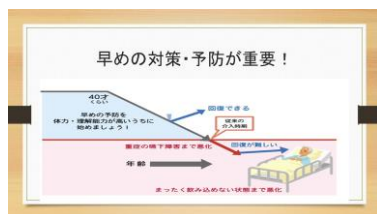


参加者内訳

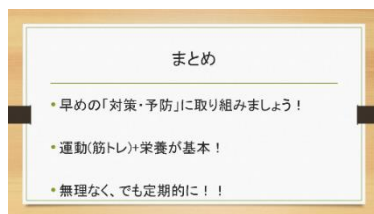
職種	参加人数
医師	2
歯科医師	4
歯科衛生士	3
保健師・看護師	5
ST・OT・PT	4
管理栄養士・栄養士	6
介護支援専門員	4
その他	3
合計	31

Web参加※	30ヶ所
--------	------

※1ヶ所で複数名の参加あり



講演資料より抜粋



【次回 第75回 渋川摂食嚥下研究会の予定】

開催について：4月5日（火）午後7時～ 渋川ほっとプラザ4階/WEB 同時配信予定

講演：「急性期脳疾患の栄養管理」

講師：渋川医療センター 脳神経外科医長 合田 司 先生

※新型コロナウイルス感染状況により、延期または中止となる場合がございます。