

健康体操

健康の土台となる栄養と嚥下

低栄養や嚥下障害が全身の筋肉の減少
および体力の低下を引き起こし、健康寿命に影響を与える
ことが分かってきています。

嚥下障害を引き起こす原因を下の図で紹介します。



嚥下障害を予防するポイントの一つは「舌の動きをよくする」ことです。舌運動が低下すると食べ物の塊がうまく作れず、飲み込むことができなくなってしまいます。今回は舌・口の筋肉を使い、食べたり飲み込んだりする機能を鍛える運動を紹介します。

【パタカラ体操】



【方 法】

- ・「パ・タ・カ・ラ」と、1音1音ははっきり発音しながら10回くちびると舌を動かしましょう。
 - ・「パ」くちびるをはじくように
 - ・「タ」舌先を上の前歯の裏につけるように
 - ・「カ」舌の奥をうわあごの奥につけるように
 - ・「ラ」舌を丸めるように
- ※食事前に行うと効果的です。

リハビリテーション課

聖隷沼津健康診断センター からのお知らせ

沼津市・裾野市・長泉町・清水町に
お住まいの方へ

特定健診・がん検診のご案内

期 間：6月10日(月)～10月31日(木)

聖隷沼津健康診断センターでは
完全予約制にて【特定健康診査・各種がん検診】
を実施しております。

ご予約の際は各市町より送付されます『受診券』を
お手元にご用意のうえ、下記までお電話、もしくは
聖隷沼津健康診断センター受付までお越し下さい。

●対 象

沼津市・裾野市・長泉町・清水町に
お住まいの方

●申し込み

完 全 予 約 制

(お電話もしくは当センター受付にてご予約)

●電 話

聖隷沼津健康診断センター

TEL：055-962-9882 ガイダンス【No.2】

●予約受付

月～金曜日

8:30～17:00

土 曜日

8:30～12:15

※詳細につきましては、
各市町のHPをご確認ください。



2024年7月1日発行／発行者 鶴井 聡

せいの通信
Numazu

No.257

2024

Jul.

7



■せいのさんぽ45
【摂食嚥下障害看護認定看護師】

■健康体操
【健康の土台となる栄養と嚥下】

■聖隷沼津健康診断センターからの
お知らせ
特定健診・がん検診のご案内

■外来担当一覧表

摂食嚥下障害看護認定看護師
尾鷲 美帆



TEL.055-952-1000
FAX.055-952-1001
〒410-8555 沼津市本字松下七反田902-6
<http://www.seirei.or.jp/numazu-hp/>



「摂食嚥下障害看護
認定看護師」

摂食嚥下とは

食べ物を認識して口に運び、※咀嚼(そしゃく)して飲み込み胃へ送る一連の動作のことです。このどこかに問題があることを摂食嚥下障害といいいます。摂食嚥下障害は、脳卒中や神経難病、加齢など、様々な要因によって起こり、食べ物がのどに詰まってしまったり(窒息)、むせなどの症状で細菌が唾液や飲食物と一緒に※誤嚥(ごえん)した場合には誤嚥性肺炎になったりします。また、障害により栄養や水分が十分に摂れないと、低栄養や脱水を引き起こします。

活動内容・特色



摂食嚥下障害看護認定看護師として、摂食嚥下機能の評価、口腔ケア方法、食事形態の選定、食事時の姿勢や摂取方法な

どを検討し、安全に口から食べるための支援を行っています。また、栄養サポートチームのメンバーとして、低栄養や摂食嚥下障害の方への栄養管理にも関わっています。

口から食べることは、栄養を摂ることだけではなく、人生において楽しみの1つです。患者さんの「食べたい」という思いを支援し、1人でも多くの患者さんが安全に楽しく食べ続けられるように活動をしていきたいと考えています。

※咀嚼…食べ物を細くなるまでよく噛むこと

※誤嚥…飲食物や唾液が誤って気管に入ってしまうこと