

# デイケア通信

日に日に暖かくなり桜の便りも届きそうな感じになってきました。  
新年度もデイケアをよろしく願っています。

## 先月の活動の様子

### ・デイケアでのパワーリハビリ

デイケアにもパワーリハビリのマシンがあり、ご利用者様に取り組んで頂いております。リハビリ担当職員がそれぞれに合ったメニューを作成し取り組まれています。パワーリハビリは主に予防の方中心に取り組んで頂く様に対応させていただきます。もちろん要介護の方も状況に応じて実施しています。



## 水は飲みやすい？！飲みにくい？！

喉が渴いた時などにはゴクゴクと一気に飲みたくなる水ですが、水は飲みやすい飲み物でしょうか？それとも飲みにくい飲み物でしょうか？

水はサラサラととどまることなく流れていきます。その流れに飲み込みの動き（嚥下）が間に合っていれば問題はありません。

高齢になると飲み込みの動き（嚥下）に何かしらの問題が生じてくる場合があります。

脳血管障害などでの明らかな嚥下障害がなくても、

- ・舌、頬の筋力の低下
  - ・喉頭の位置の下降により嚥下時の喉頭挙上の距離の拡大
  - ・嚥下の力の低下、タイミングのずれなど、
- 加齢による変化がみられてきます。

水はサラサラと口腔内からすぐに流れていき、形が変わりやすくごく狭い隙間にも入り込んでしまうため、

- ・嚥下反射が起こる前にのどへ流れ込んでしまったり、
- ・気管の閉鎖のタイミングのずれや閉鎖の不十分さにより、容易に気管に入り込んでしまい、ムセや誤嚥の原因となってしまいます。

対策としてトロミの使用があります。

水ではムせてしまうけれど牛乳は大丈夫ということもあり、わずかにトロツとしているだけでもムセずに飲める場合もあります。

安全に水分摂取ができることは大切ですが、口当たりがイヤだという方もおり、トロミの適正量使用のためにも、都度評価をし、適切な状態での水分摂取ができるよう、努めていきたいと思えます。

（言語聴覚士 宮腰）

