



高齢者いきいき通信

地域包括支援センターだより

令和4年11月12月発行

地域包括支援センターは高齢者に関するよろず相談窓口です！

Q：地域包括支援センターってどんなところ？ 何をしてくれるの？

A：「どこに相談すればいいかわからない」というときは、まずご連絡ください。介護、健康、医療、虐待、財産管理、その他困っていることなど、相談の内容に適した情報提供や助言などを行います。伊那市では市役所福祉相談課、高遠町・長谷の総合支所や一部の支所に担当職員がいます。（連絡先は裏面をご覧ください。）



のど・口を鍛えて飲み込む機能を守りましょう！！



今年も残すところあと2ヶ月となりました。新年を迎えるとお餅を食べる機会が増えます。同時にお餅をのどに詰まらせてしまう事故も多くなります。高齢になると「のどの筋肉の低下」や「だ液の減少」により、飲み込む機能が衰えます。飲み込む機能が衰えると食べ物がのどに詰まりやすくなったり、誤嚥性肺炎を引き起こしてしまう可能性が高くなります。飲み込む機能を維持し、安心して楽しく食事ができるようにしましょう。

○食べ物をのどに詰まらせないためには

① よく噛んで食べる 目安はひと口**30回**

→だ液と食べ物が混ざり飲み込みやすい形になります。

② ながら食べをしない

→テレビを見ながらなどの食事は噛むこと、飲み込むことに集中できず誤嚥しがちになります。

③ あごを少し引いて食べる

→軽くあごを引くと飲み込みやすくなります。

ほおばらずに食べられる
量を口に入れましょう！



注意！

*高齢者のだ液量は20歳代の約7分の1とされています。

・のどの筋肉が衰えると、飲食物や唾液が気管へ侵入しやすくなるため、誤嚥が起こりやすくなります。

- ・だ液には食べ物を飲み込みやすい形にまとめる働きや強い洗浄作用や抗菌・殺菌作用があるためだ液が減少すると細菌の繁殖が進み、誤嚥性肺炎のリスクもアップしてしまいます。

のどや口の筋トレをしてみましょう！！

のどの筋肉をほぐし、鍛える

おでこ体操

おへそをのぞくようにあごを引く。おでこに手の付け根を当て、手とおでこで押し合う（ゆっくり5つ数える）。



のど仏に力を入れる

口の筋肉をほぐし、鍛える

あっちこっち体操



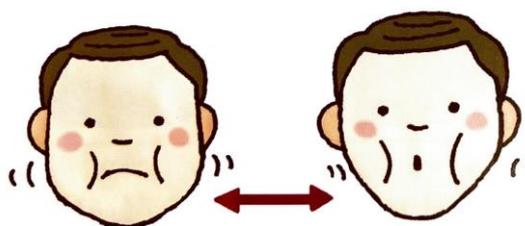
舌を出し、思い切り上下・左右に動かす。

パタカラ体操



「パ」「タ」「カ」「ラ」と、はっきり発音する。（3回程度）

あつぶつぶ体操



ほおを膨らませたり、へこませる。

だ液をたっぷり出して、口をうるおす

3つのだ液腺をマッサージ

①～③を3回ほどくり返しましょう。

① 耳下腺を刺激



親指以外の4本の指を上奥歯の上あたりに置き、後方から前方に回す。

② 顎下腺を刺激



耳の下からあごの先までを5か所くらいに分け、順番に指先で押す。

③ 舌下腺を刺激



両手の親指をそろえてあごの下から上に向かってゆっくりと突き上げる。

伊那市地域包括支援センター
（福祉まちづくりセンター 福祉相談課内）

みずぐ支援センター（美篤きらめき館内）

西みのわ支援センター（西箕輪ぬくもり館内）

はるとみ支援センター（春近郷ふれ愛館内）

高遠町包括支援センター（高遠町市民福祉課内）

長公勾埵支援センター（長公市民福祉課内）

電話 78-4111

内線 2353・2359・2360

電話 73-7829

電話 72-7692

電話 74-8505

電話 94-3688

電話 98-1144

