



まだまだ暑さが残りますが、いかがお過ごしですか？今月はムセと誤嚥予防について取り上げます。

## ムセと誤嚥(ごえん)

**ムセ:** 飲食物が気管へ入りかけた時に、吐き出そうとする自己防衛反応で起こります。

**誤嚥:** 吐き出しきれなかった飲食物が気管に入ってしまうことをいい、肺炎の原因になります。

高齢になると食べ物を飲み込む力や咳をする力が弱くなるので、特に注意が必要です。

### 1. 誤嚥しやすい食品

- ① 水分(水、お茶、ジュースなど)
- ② のどにはりつくもの(のり、もち、パン、ウエハースなど)
- ③ 酸味の強いもの(酢の物、かんきつ類など)
- ④ パサつくもの(ゆでたまご、ふかし芋、高野豆腐、カステラなど)



### 2. 誤嚥予防のポイント

- ① パサついたおかずは、あんかけにしましょう  
口の中でバラバラになる料理などでも、あんかけにする事で飲み込みやすくなります。
- ② 水分はゼリー状にしたり、トロミをつけましょう  
さらさらの水分が一番ムセやすいため、ゼラチンや増粘剤を使ってトロトロにすると安全です。

### 3. 口の体操を行いましょう

飲み込む力を鍛えて、唾液の分泌を促す効果があります。食事の前にやってみましょう。

- ① ゆっくりと首を前後・左右に動かし、ぐるっと回す
- ② 肩の上げ下げをする
- ③ 頬をふくらませたり、ひっこめたりする
- ④ 舌を出したり引っ込めたり、左右に動かしたりする
- ⑤ パ・タ・カ・ラと一文字ずつ発声する



### 今月の花

ホトトギスです。

町田市〇町で見つけました。同じ名をもつ野鳥がいますね。その名の通り、花びらの斑点模様が野鳥のホトトギスの胸の模様と似ていることから付けられたそうです。

これからが見頃。秋の到来を感じます。



### お知らせ

#### インフルエンザ予防接種が始まります！

実施期間：平成28年10月11日(火)～

平成29年1月31日(火)

自己負担金額：2,500円

(生活保護世帯等で、証明書等必要書類をお持ちの方は自己負担なし)

接種対象者：町田・八王子・日野・多摩・稲城市に住民票がある方

① 65歳以上の方

② 60歳以上65歳未満で、

対象に該当する障害のある方

☆要予約です。クリニックまでご連絡ください。