

3 2021 vol.72

沖縄県立中部病院 広報誌
Okinawa Chubu Hospital

1. 嘸下体操

嚨下体操とは食べるための筋肉をトレーニングするための体操です。嚨下(えんげ)とは飲み込むことを言います。

■目的

嚨下体操をお勧めする目的は誤嚥予防の為です。誤嚥とは、通常食道へ行くべき食べ物や飲み物が誤って気管へ入り込んでしまうことです。

■嚨下体操を行う対象者

対象者は、加齢によって飲み込みにくい方、脳梗塞、脳出血等の影響で、嚨下が難しい方です。

■嚨下体操はいつ行えばよいか?

嚨下体操を実施する一番良いタイミングは、食事の前です。嚨下体操で口や頬などを動かすことで唾液がよく出るようになり、飲み込みやすくなりますので、誤嚥を防ぐことにもつながります。

■嚨下体操項目

- ①姿勢
- ②深呼吸
- ③首の体操
- ④肩の体操
- ⑤口の体操
- ⑥頬の体操
- ⑦舌の体操
- ⑧発音練習
- ⑨咳払い

①姿勢
姿勢を整えて座り全身の筋肉バランスを整えます。

②深呼吸
鼻から吸って、お口から吐きます。長く息を吐くようにしましょう。

③首の体操
筋肉をゆっくり動かし、喉をほぐすことで、食べる準備を始めます。

④肩の体操
息を吸いながら肩を引き上げて、スッと力を抜くように息を吐きながら肩を下げます。

⑤口の体操
口の周りの筋肉をほぐし、動かす為のトレーニングです。

⑥頬の体操
口の中に空気をため、頬を内側から膨らませる筋肉のトレーニングです。しっかり噛むために、また、食べこぼし防止や、鼻へ食べ物が流れ込むのを防ぎます。

⑦舌の体操
食べること、そして発音するために欠かせない舌。咀嚼時、嚨下時の舌の動きを保つことができます。

⑧発音練習
「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、唇や舌を動かします。舌、唇の動きを目的別にトレーニングします。

⑨咳払い
誤嚥した際に、むせる為のトレーニングです。やりすぎると喉を痛める事があるので、2~3程度で構いません。

文責:比嘉 孝夫

退職者あいさつ

中部病院看護副院長 照屋 洋子

看護師としてのスタートは南6階病棟。消化器と血液疾患の病棟。吐血・下血の患者がいれば、一方は白血病、骨髄腫ATLの患者で、毎日のように輸血と化学療法に追わされていた。「なぜあそこでワソランを使ったと思う?」「喘鳴が聞こえるけど何が考えられる?」「患者の吐息、気づいている?」誰彼となく質問や確認が進む。みんなの感覚が研ぎ澄まされた8時間が過ぎる。勤務が終わるとみんなで夜中の珈琲。運転免許を持たない私を、先輩や同僚はドライブに夜景にと連れ出してくれた。

医師も看護師も患者もみんなが家族のように言いあい助け合い、競い合っていた。あの南6階があるからこそ今がある。育ってくれた中部病院にただただ感謝。心からありがとうございます。

中部病院看護部長 東江 みゆき

平成22年4月に南部医療センター・こども医療センターから赴任してきました。

転勤が決まった時、「10年ここで頑張ろう」と思いました。早いものでいまその10年満期を迎えようとしています。この10年間、いろんなことがありました。やはりこの1年のコロナウイルスとの戦いの日々が1番大きな出来事かもしれません。もうコロナウイルス一色。ひたすらコロナ対策に追われた1年だったような気がします。

コロナありの日常、さまざまな生活様式の変化が求められています。落ち着かない日々、私たちの働き方も、今は耐え時であり明日への備えでもあると思います。

中部病院での10年間は充実した日々で、看護師としての自分を育ててもらいました。感謝の気持ちでいっぱいです。お世話になりました。

そして今回のコロナウイルスという見えない敵との戦いでは、改めて中部病院の底力と組織力を実感させられました。まだまだ先の見えない戦いは続きますが、地域の皆様、院内各部署の職員の皆様も、ご自愛なさりつつこれからも頑張ってください。

コロナの早い収束を願いつつ感謝のメッセージといたします。



沖縄県立中部病院へのお問合せ

〒904-2293 沖縄県うるま市宮里281

TEL: **098-973-4111**(代)

FAX:[代表]

098-973-2703

[地域連携室]

098-982-6568



沖縄県立中部病院

検索

ホームページ <https://chubuweb.hosp.pref.okinawa.jp/>

けい ちゅうぶ



pick up!

鏡視下咽頭悪性腫瘍手術の ご紹介

A day in the life of... ~病院で活躍する職員の1日~

コメディカルワンポイントアドバイス ~リハビリテーション室~

各部署の紹介 - 5 東病棟ってなに? -

表紙

鏡視下咽頭悪性腫瘍手術チームです。
手術に関する詳細はPick upをご覧下さい。

