

## 暑い夏がやってきます

私は暑さが苦手です。暑さでダルくなってしまう日もあります。皆さんはいかがでしょう？  
ご存じですか？高齢者は体温のコントロールができていく、夏バテや熱中症を引き起こしやすい次のような傾向があります。

①体温調節機能の低下……加齢により汗腺が小さくなり、汗が出にくくなります。また、皮膚に運ばれる血液量も減少し、放熱作用が弱まることの原因で熱を体内にため込みやすいです。

②体内の水分量の減少……通常、成人の体内水分量は体重の60パーセントですが、高齢者は50パーセント程度まで減少します。そのため、少ない汗でも脱水症状を起こしやすくなります。

③温度感受性が鈍る……皮膚の温度センサーが衰え、暑さを感じにくくなります。

④口渴感が起こりにくい……脳での察知能力低下により、のどの渴きを感じにくくなります。

さらに、高齢者はおもと腎臓や心臓などに基礎疾患があったり、疾患はなくても体全体の機能が低下しているために重症化しやすくなります。

これから暑さが厳しくなってくる時期です。水分摂取や休養をしっかりと取り、夏バテや熱中症にならないようにご自愛ください。そして健康で元気に過ごしましょう。

作業療法士 佐藤麻美

参考文献：大正製薬ダイレクト健康お役立ち情報



### 特集

## 嚥下障害について「第二回 自宅で出来る嚥下体操」

今回は、食べ物を飲み込むときに使われる重要な筋肉を鍛えるための体操を紹介します。

食べ物を飲み込む際、のど仏を引き上げる筋肉によって気管と食道が分岐され、食べ物が気管から肺に入り込むことを防いでいます。しかし、加齢に伴いのど仏の位置が下がると、食べ物を飲み込む力が弱くなったり、飲み込むときに気管をしっかりと閉じることが難しくなります。そして、食べ物が気管に入ると肺炎を引き起こします。

次の二つの体操を行い、のど仏周辺の筋肉を鍛えることで肺炎のリスクを減らすことができます。

### 【おでこ体操】

#### 手順

- ①椅子にしっかりと腰掛けます。
- ②左右どちらの手でも良いので、おでこに手のひらをあてます。テーブルに肘をついて行うと安定して行いやすくなります。
- ③頭が動かないように手で押さえながらおへそ辺りを見ます。
- ④手のひらとおでこで押し合いを5秒間5～10回行います。反対の手であごの下辺りを触り、のどの筋肉がつかわれていることを確認してください。



### 【あご持ち上げ体操】

#### 手順

- ①下を向いて力いっぱいあごを引き、同時にあごの下に両手の親指を当てる。
- ②あごは下に、指は上へと同時に力を入れる。
- ③のど仏周辺に力を入れて押し合う状態を5秒間キープ。5～10回実施する。



#### 参考サイト

- 福訓練法のまとめ (2014 版) 日本摂食嚥下リハビリテーション学会医療検討委員会 <https://www.jsdr.or.jp/wp-content/uploads/file/doc/18-1-p55-89.pdf>
- かみむら耳鼻咽喉科 [http://www.kamimura-jibika.or.jp/q\\_and\\_a/throat\\_03.html](http://www.kamimura-jibika.or.jp/q_and_a/throat_03.html)
- 日本神経摂食嚥下・栄養学会 加齢に伴う嚥下機能の変化(2018/06)
- <https://www.jsdnnm.com/column> アーカイブ/認知症がある方の嚥下障害への対応 (2022/02)

※頸椎症や高血圧症の方は主治医の指示に従って下さい。

どちらの運動も座ったままで行うことができるので、1日3回食事前の準備運動として、ぜひ毎日継続して取り組んでみてください。このような体操だけではなく、家族や友人と話をすることや歌を歌うといった日常的に行っていることも喉を鍛えることに効果的です。また、リハビリと並行して、現在の状態に合わせた食事を摂ることも誤嚥の予防に大切です。

そこで、次回特集「嚥下障害」第三回では嚥下障害がある方も楽しめる食事をご紹介します。

文責 言語聴覚士 塩澤亜希



# 国立あおやぎ苑職員紹介

あおりは新聞では、今号より苑の職員をフロア別に紹介していきます。まず初めに通所リハビリ担当者を紹介します。

## 通所リハビリ担当者紹介



### 既存棟

<職員名>後列左よりPT原島・PT永瀬・OT山田・ST吉田  
前列左よりPT梁川・OT長尾



### 縄文棟

<職員名>左よりOT合川・PT近藤・OT松本・PT小岩・ST末岡

最近、体の調子が良くなり歩行や立ち上がりなど、日常生活動作や活動が思うようにいかないという方は、ぜひ当苑の通所リハビリにお越し下さい。経験豊富なスタッフが多く在籍し、それぞれのご利用者にあったプログラムを立ててリハビリを行います。リハビリ以外のご相談でも構いません。皆様の様々な悩みに真摯に対応します。どうぞ、お気軽に担当療法士までご相談ください。

PT…理学療法士 OT…作業療法士 ST…言語聴覚士

## カツコマンの空手部

オイラの男子高は青森県立で文武両道である、うつつふ。今から数えて四十数年前の話。空手部と言っても部員は独りのみだから相撲部と一緒に。相撲部は太っていないが体がデカいしオジサンっぽいし、しかし空手部は学生服を短ランにしスッラとした顔と髪の毛をコテでSETする。空手で県の三位だったよ、みんなが一目置いていた。きつと女子高生にもてるに違いない。チツキシよう。

突っ張りもどきの三津谷が教室で「梅雨でイライラして、デパートの階段を下りていたら、三人の別の高校生とぶつかった。いてーな、K高だぞと言ったら、ボコボコにされたんだ。いてーよ」と顔の眉の上にキズバンを貼っていた。「空手部、敵を執つてよ」。それを聞いていた空手部が「俺、喧嘩なんかやつた事は無いのでパスするよ。か弱いし、試合の時は寸止めだし」。

「ええつ」とみんなが言う。空手部は強いくせに「か弱い」だと、頭にくるが女子高生にもてるに違いない。いや、もてるに決まっている、ハンサムだし。チツキシよう。

N・N

短ラン・短い学生服  
寸止め・試合で攻撃する拳と蹴りが当たる寸前に止めること。



ニコウキスゲ  
朝に咲いた花が夕方には萎んでしまう一日花  
花言葉・日々あらたに  
Photo by 芽衣 青森在住

## こころの 私のふるさと自慢



私の心のふるさととして、石川県金沢市をご紹介したいと思います。

石川県には過去5回ほど行っており、私の好きな旅行先の一つです。結婚前、母と2人旅したり、娘たちが生まれて連れて行ったり、学生時代の親友の出身地のため、帰省の際に一緒について行ったり、また勉強会で行った事もあります。私にとって縁がある場所のようです。金沢市内ではバスが多く通っており、市内観光はバスや徒歩で回りやすい所が良いと思っています。沢山の観光スポットがありますが、その中で①ひがし茶屋街と②近江町市場をお勧めしたいと思います。

- ①江戸末期（1820年）に作られた茶屋街で金沢町家、特有の紅色の出格子が美しいです。沢山の土産屋さんやお茶屋さんが並んでおり、散歩をしながらみてまわるのがとても楽しい場所です。
  - ②地元民や観光客でいつもにぎわう市場です。180店舗ほどのお店が並んでいます。私はお寿司や海鮮丼、お刺身などが好きなので新鮮なお魚を食べるのも旅の楽しみです。
- 皆さんも機会があったらぜひ石川県金沢市に旅行に出かけてみてくださいね。

理学療法士 永瀬 妙子