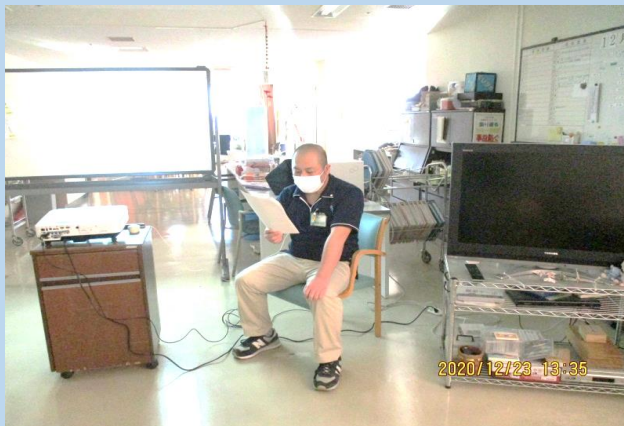
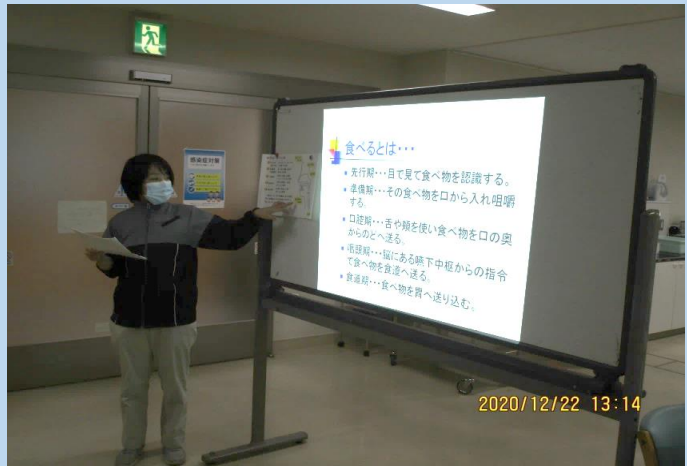


12月に行われた講話の様子

8階さざんかユニットにて
12月22日、23日、24日の
3日間、介護予防講話が行われ
ました。

講師は平間拓也 介護福祉士、
東 実穂 介護福祉士が行い「健康
寿命を延ばしましょう」という
ことで、第3回は「食べることは
生きること」というテーマで
お話をしました。



近年、オーラルフレイルという言葉をよく耳にする機会が増えてきました。お口の中の状態が悪いと肺炎だけでなく、認知症や心疾患に繋がることが注目されてきています。そこで、今回は「食べるとは」「摂食・嚥下障害について」「口腔衛生について」の3項目についてお話しました。

講話の中で、反復唾液嚥下テストというものを行いました。

これは、嚥下に障害があるかどうかの目安になります。テストの内容は30秒間に唾液を何回飲み込めるかというもので、3回以上飲み込むことが出来れば正常で、2回以下だと嚥下に何らかのトラブルが考えられます。実際に行ってみると、半分以上の利用者様が3回以上飲み込むことが出来ない結果となりました。

今回テストを行うことで、自身の嚥下の状態を知る良い機会になったかと思います。今後も「健康寿命」の延伸に繋がるテーマで講話を行う予定です。