



ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です

### むせるしくみ

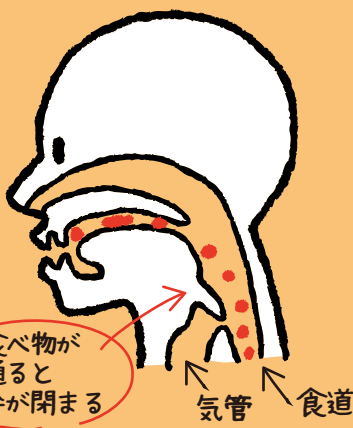
食事のとき、口に入れた食べ物は嘔むことで唾液と混ざり、ひとかたまりになって喉を通って胃に運ばれます。食べ物のかたまり(食塊)が喉を通るとき、間違つて気管に入ってしまうと、咳で食塊を押し出そうと体が反応します。これが「むせ」の正体です。

むせるとき



弁が閉まらないと食べ物間違つて気管に入る!

正常な飲み込み



食べ物が通ると弁が閉まる

### むせない方が実は怖い?

「むせ」の反応が起こらないと、食塊がそのまま肺に入ってしまう、食塊についてた菌が肺の中で繁殖し、咳や痰、発熱などの症状を引き起こします。これを誤嚥性肺炎と言います。ときには死亡原因になることもある恐ろしい病です。



飲み込みにくい、のどにひっかかる、こんな症状が続くなら要注意!

### 「飲み込む力」が衰える

飲み込む力は、年齢によって衰えていきます。食事のとき飲み込みにくい、喉に引っかかる感じがする、水やお茶などのサラサラした飲み物で咽る時があるなら、飲み込む力が衰えているサインです。

### 飲み込みやすい食事を



パサパサ・ポロポロした食べ物は、口の中でまとまりにくく、喉に引っかかりやすくなります。また、麺類のように滑りやすすぎると、餅のように喉に張り付くものも誤嚥の原因に。

### 食事の環境にも気を付けて



食べ物が口に入った状態で話そうとすると、むせることがあります。食べ物が今どこにあるかを意識して、ゆっくり嚥んで飲み込むようにしましょう。

### もし、むせたら

間違つて気管に入った食べ物を押し出すのが先決。食事を中断し、前かがみの姿勢で咳をして、詰まった食物を外に出しましょう。背中を強く叩いたり、無理に水を飲ませると悪化する危険があります。詰まりが解消されたら深呼吸して落ち着きましょう。

咳をして詰まったものを外に出す



前かがみ

靴下で手作りぬいぐるみ  
柄が違えば、みんな個性的!



かわいい!

今城塚古代歴史館



質疑応答しつつ  
楽しませていました

スタッフの方が丁寧に  
埴輪や古墳について  
説明してくださいました

紙ずもう  
南浜ホ場所



「りきどうざん」  
がいます!

食後ののどじまん



ウチでも

赤紫蘇と  
青とうの  
ジェラート



ソトでも

見山の郷



フェイスブック  
**Facebook** で公開中! <https://www.facebook.com/yuimarlady>  
結での日々をご紹介します

結核に

ご注意ください

結核は過去の病気ではありません。65歳以上の高齢者は、定期検診で年1回以上、胸部エックス線検査を受ける必要があります。早期発見・早期治療で重症化を防ぎ、結核をうつさない・うつされないよう気を付けましょう。

結核チェック

当てはまる症状があれば  
医療機関を受診しましょう!

- 1週間以上、せき・たん・微熱が続いている
- たんに血が混じる
- 体重が減った
- 食欲が落ちている
- 胸に痛みがある
- 1年以上、定期検診を受けていない

十月に入って、すっかり涼しくなってきましたねえ。先日、食事中に家内が「『そうめん』も今年は最後やし、よく味わって食べやー!」と言うので、「え、なんで?」と言うと「そうめんは夏のモンやからや!」と言うんです。たしかに間違いありません。

所長コラム  
オオブタ日記

また、テレビを見てみると美味しいそうなエビフライの特集をやってまして、とても大きいエビフライが紹介されてたのです。それを見て思わず「あんなデカイエビフライを食べてみたいなあ!」と言うと、「あれが食べられるくらい稼ぎが増えるとエエな」です。返す言葉がありません。

とりあえず冷やしソーメンとデカイエビフライはあきらめんと仕方ないですなあ。いつかは食べてみたいもんですわ。

<p><b>ゆいまーる</b> 有限会社ゆいまーる</p> <p>居宅介護支援・訪問介護 通所介護・介護タクシー</p>	<p>ゆいまーる ケアセンター</p> <p>茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル1F TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697</p>	<p><b>Yuinet</b> デザインラボ ユイネット</p> <p>・ホームページ制作・管理 ・商品写真撮影 / 販促物のデザイン ・メニュー / 広告物などの作成 ・各種ポスターのデザインおよび印刷 <a href="http://www.yuinet.co.jp/">http://www.yuinet.co.jp/</a></p>
	<p>ゆいまーる ケアセンター総持寺</p> <p>茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875</p>	
	<p>デイサービス 結</p> <p>茨木市沢良宜西2丁目2-7 TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502</p>	