



明けましておめでとうございます。  
今年も患者さまの「食べる」ことへの楽しみを  
皆で援助していきます。

## 《看護師はこんなことにも気をつけています》

下記に挙げたような現象があると、咀嚼・嚥下機能に支障が出やすいので、気をつけて観察が必要です。食べ物にむせたり、喉に詰まらせたりすると、食べることに不安や恐怖心を抱いたり、食べられないことでイライラを募らせたりする人も多くいます。心身の状況をよく観察して対応することが必要です。

### 《嚙む・飲み込む力の低下のシグナル》

- ・食べ物が入り口の中に入り、溜まっている
- ・唇がきちんと閉じられない
- ・唾液を飲み込みにくい
- ・喉に詰まらせやすい
- ・よだれが出やすい
- ・おしゃべりがしにくい
- ・食事をすると痰が増える
- ・むせやすい  
(水気のあるもの、  
食べ始め)
- ・食後に声がガラガラする
- ・食事中や食後に咳き込む

## 《機能を向上させるサポートも大切です》

嚙む・飲み込む機能は使わないと更に衰えてきます。時々遊び感覚で、口の運動を行ってみましょう。「あっぷっぷー」とにらめっこをしたりするのも良い運動です。

おしゃべりや笑いは、もっとも基本的な機能訓練の1つです。

食事の前にはお茶や水の中を湿らせ、唇の裏と歯の間に舌を入れてぐるりと回すと、唾液の分泌が高まります。食後、しばらくたってから、うがいや歯磨きなど、口腔衛生にも気をつけることが大切です。

南館7階 杉本 真理

## お知らせ

**第8回 院内NST研修会【点滴・薬剤一覧】**  
**1月11日(水) 17:30~18:30 3階講堂**

**第18回 院内NST研修会**  
【テーマ~地域に広げよう食支援の輪 多施設・多職種で共通認識できる連携】  
**2月9日(木) 18:30~20:00 3階講堂**

どの職種でも参加可能です。栄養に興味のある方ならどなたでもご参加下さい！

