



今津病院だより

2022年3月号 (第191号)

理念 隣人愛

私たちは、自らを愛するように隣人を愛し
隣人に尽くすことに誇りをもちます

のどを鍛えて肺炎予防をしよう！

リハビリテーション室 言語聴覚科 森北 雄貴

言語聴覚療法のリハビリの中に「食べる・飲む」ことのリハビリがあります。

『誤嚥性肺炎』という言葉を知っていますか？肺炎の中でも食べ物などが食道ではなく肺の方に入り込んでしまうことが原因で起こる肺炎の事です。令和2年に4万2千人の方が誤嚥性肺炎で亡くなっています。また、70歳以上の肺炎患者の7割以上が誤嚥性肺炎といわれています。

今回は簡単にできる飲み込む力のチェックとトレーニングを紹介するので、ぜひ行ってください。

・30秒でつばが何回飲み込めるかチェック

口の中を少し湿らせてから、のど仏に指をおいて動きを確認しながら30秒間に何回つばを飲み込めるか数えましょう。

- 10回以上 ⇒ 飲み込み力に問題なし
- 3～9回 ⇒ 飲み込み力が落ちないように注意
- 2回以下 ⇒ 誤嚥する可能性あり！

●飲み込みおでこ体操●

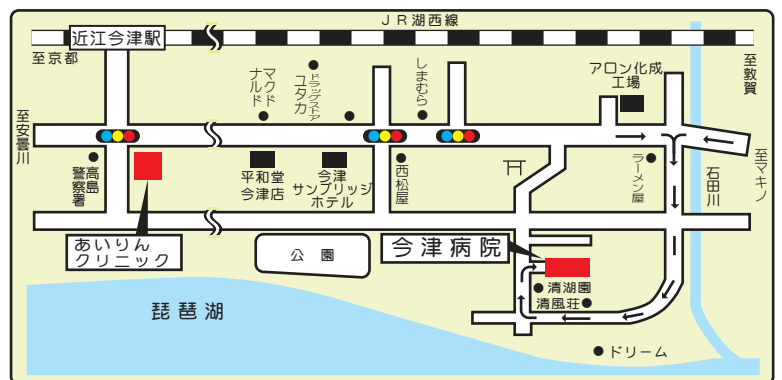
おへそを覗き込むように下を向きます。手のひらをおでこに当てて押し返すように力を入れておでこ押し合いをして5秒間キープしましょう。5～10回繰り返します。

●のど仏キープ体操●

のど仏を手で触れながらつばを飲み込むとのど仏が上がるのがわかると思います。飲み込んだ後にのど仏が上がった状態を10秒間キープしましょう。5～10回繰り返します。

のどのトレーニングを中心にお伝えしましたが、食べる筋肉はしゃべる時と同じ筋肉を使っています。家族やご友人とたくさんしゃべることも誤嚥性肺炎の予防になります。ニュースを音読や、歌を歌うことも良いトレーニングになります。

アクセスマップ



一般財団法人 近江愛隣園 今津病院

〒520-1605

滋賀県高島市今津町南新保87番地1

TEL:0740-22-2238

FAX:0740-22-5125

HP: <http://www.oumiairinen.org>



● 外来診療部門

	月	火	水	木	金	土 午前のみ
内科※2	安藤三男 (消化器内科)	大野慶人 初診受付11:00まで	佐々木靖之 (循環器内科)	平井直子 (午前のみ) 初診受付11:00まで	第1・2・5 藤野文孝 (腎臓内科) 第3・4 平井直子	交替 (急患のみ)
整形外科※1 リハビリテーション科	瀬本喜啓 9:30~	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30~	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30~	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30~	瀬本喜啓 9:30~	
専門外来	皮膚科~14:30 第1 國府拓 第2・4・5 高橋聡文 第3 ~14:00 藤本徳毅 泌尿器科 午前のみ 完全予約制 岩城秀出洙		神経内科 隔週 鵜沼恒夫 3月2・16・30	循環器内科 第2・4 午前のみ 完全予約制 佐々木靖之 皮膚科~14:30 山口明彦	泌尿器科 10:00より診察 午後は完全予約制 岩城秀出洙 呼吸器内科 禁煙外来 9:30~15:30 島田一恵	

※ 電話で予約もお受けしています。 ※前日まで (☎ 0740-22-2238)

※1 整形外科 9(水)午後休診

※2 内科 22(火)午後休診 24(木)休診

最新の診察変更情報→

(当日等の急な変更は非対応)



● 人工透析のご案内

1部(月~土)	8:30~
2部(月~土)	14:30~
3部(月・水・金)	17:00~

■ ベッド数 30台

※ 送迎についてはご相談下さい。
透析センター直通電話番号 0740-22-2341

● 無料保健・福祉相談 (予約制)のご案内

今月の相談日 17日(木)
相談時間 10:00~11:00
テーマ

『社会保障制度の情報と利用について』
22-5126(地域連携室直通)

● あいりん つむぎ地域包括 支援センターのご案内

高れい者あんしん・なんでも相談窓口

- ◆電話 0740-22-2282
- ◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)
- ◆実施時間 8:30~17:15

● 受付時間・診察時間

	受付時間	診療時間
午前	8:30~12:00	9:20~
午後	13:30~15:30	13:30~

■ 休診日: 日曜日・祝祭日 土曜日の午後は休診

訪問診療・訪問看護も行っております。

お気軽にご相談ください。

緊急時はお問い合わせください。24時間体制です。

● 訪問リハビリテーションのご案内

- ◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)
- ◆実施時間 9:00~17:00
- ◆完全予約制 詳しくはお問い合わせください。

● 通所リハビリテーションのご案内

- ◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)
- ◆実施時間 8:30~12:30
14:00~16:00(火曜日のみ)
- ◆詳しくはリハビリテーション室へ
お問い合わせください。

当院は敷地内
全面禁煙です



★★★各階に意見箱を設置しております。皆様のご意見をお待ちしております。(苦情は ☎ です)★★★