

アモールニュース

2023年7月号



2023年7月 発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

喉の筋肉は歳を重ねるごとに衰え、食べものが気管に入ってしまう「誤えん」のリスクが増えていきます。自分の喉の状態を知るためのセルフチェックと、喉の簡単エクササイズをご紹介します。

あなたの喉のセルフチェック！

- 食事にむせる事が多くなった
- せき払いが増えた気がする
- 寝ているときにせきが出る
- 飲み込むときにひっかかる感じがする
- たんがよく溜まるようになった
- 声の感じが変わった気がする

2個以上当てはまる
→喉の力が弱くなりかけている

4個以上当てはまる
→すでに喉の力が弱くなっている可能性あり

当てはまる数が多いほど
喉が弱ってきています💧



簡単エクササイズでのどを鍛えましょう！

飲み込むために必要な筋肉を鍛えます。

食事前に5秒×10回ずつ行くと飲み込み力アップに効果的です！



①おでこ体操



手のひらの付け根をおでこに当てて、両側から押し合います。
喉仏あたりに力がいってればOK！5秒間キープしましょう。

②あご持ち上げ体操



両手の親指で下あごにあて、強すぎない程度にあごと親指を押し合いながら5秒間キープしましょう。喉仏あたりに力が入っている事を意識しましょう。

管理者のつぶやき



7月になりました。今年の半分が終わりましたね。そこで、2023年上半期の出来事を勝手にランキングにしてお伝えします。題して、勝手にランキング！アモールベスト3です。第3位、コロナ禍に事務所に作った間仕切りを5月に取っ払いました。みんなの顔がよく見えるようになりとてもスッキリしました。引き続き感染予防しながら、コミュニケーションをとっていきます。第2位、社用車が5年ぶりに1台増えました。訪問看護になくてはならない、相棒です。大切に乗りたいと思います。そして、第1位はアモールの仲間が増え、職員の平均年齢が少し下がりました！毎年増える年齢が平均すると下がるなんて、ちょっと嬉しいです!!(笑) 以上、上半期の勝手にランキングでした!!!

【発行元】 343-0836 越谷市蒲生寿町4-18 関根ビル2F

アモール訪問看護リハビリステーション越谷【事業所番号：1160890178】

TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：6名、理学療法士：3名、作業療法士：0名、言語聴覚士：0名(2023.7.1現在)