

➤ 自分らしく満たされた「正月」を応援します

皆さんは、お正月といえば、何を思い浮かべるでしょうか？

そうです、誰が何と言おうと『餅』です！

しかし、餅といえば、喉に詰まりやすい食べ物 **ナンバーワン** と言っても過言ではありません。



他にも、肉団子、パン、こんにゃく、おかゆなども、喉に詰まりやすい食べ物です。

45歳以上の方から、飛躍的に多くなる喉詰まり！

皆さんは大丈夫でしょうか？

下のチェックリストで、喉に詰まりやすいタイプかどうか、調べてみましょう。

喉に詰まりやすいかチェック

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 物が飲み込みにくいと感じる | <input type="checkbox"/> 食べるのが遅くなった |
| <input type="checkbox"/> 食事中にむせる | <input type="checkbox"/> たまに口から食べ物がこぼれる |
| <input type="checkbox"/> お茶を飲むときにむせる | <input type="checkbox"/> 口の中に食べ物が残る |

1つでも当てはまった方は要注意です！

また、合っていない入れ歯を使っていたり、虫歯や歯周病のある方も注意しましょう。

喉に詰まりにくい食べ方

とにかく、食材を細かく切って、よく噛んで食べることが基本となります。

また、普段から、喉に詰まりにくくする訓練を行ったり、詰まった時の対応を学んだりすることも、大事なことです。



次のページでは、予防策として『簡単なえんげ体操』と、詰まった時の対応として『ハイムリッヒ法』について、詳しく説明いたします。

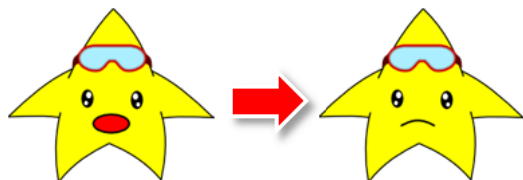
➤ 喉詰まり予防と、喉詰まり時の対処方法

普段から、喉詰まり予防をすることが大切です。

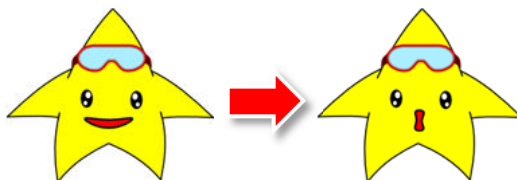
そのためには、食べるための筋肉をトレーニングする必要があります。

今回は、顔や首の筋肉の緊張を解いたり、鍛えたりする、えんげ体操を紹介いたします！

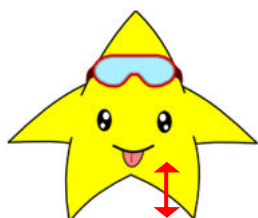
家でもできる簡単なえんげ体操



① 口を大きく開けて「あー」と声を出したら、ぎゅっと閉じる



② 唇の両端を横へ引き「いー」と声を出す
口をすぼめるように「うー」と声を出す



③ 舌を出したり引っ込めたりする



④ 「ぱ・た・か・ら」と続けて言う

ハイムリッヒ法（上腹部圧迫法）の紹介

食べ物が喉に詰まり、窒息状態の方を救助する方法、それがハイムリッヒ法です。

喉に詰まっているものを、この方法で吐き出させることができます！



① 窒息している人の後ろへ回り、握りこぶしを、みぞおちとヘソの間に当てる



② もう片方の手を重ね、両手を強く引き締めて、腹部を圧迫する

➤ 2014年も我々と共に頑張りましょう！

2013年は、皆様には大変お世話になりました。ありがとうございます。

2014年も、皆様と共に創り上げるより良い施設を目指し、職員が一丸となって頑張り参りますので、よろしくお願ひ申し上げます。

それでは次回、2014年4月号でお会いしましょう！

【広報誌作成：渉外広報委員会】

