

あさか訪問通信



H28.10月号

やってみよう!
～えん下体操～

スポーツの秋!

えん下体操ってなに?

“えん下”とは「飲み込み」のことをいいます。えん下の際には、まず舌やお口の周り、首の筋肉などを使って、食べ物や飲み物をのどの方へと送りこみます。そして、のどを通過した食べ物をさらに食道へ送り込みます。「えん下体操」とは、その“えん下”を行うために必要な筋肉を伸ばしたり、鍛えたりする体操のことをいいます。



えん下体操で誤えん・窒息防止!

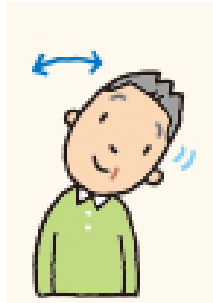
首から上の筋肉が硬くなったり、衰えたりすると、食べ物や飲み物が誤って気管へ入り込んでしまう“誤えん”が起こりやすくなります。誤えんは、「細菌による肺炎」や「窒息」の原因となります。毎日のえん下体操で、予防していきましょう。



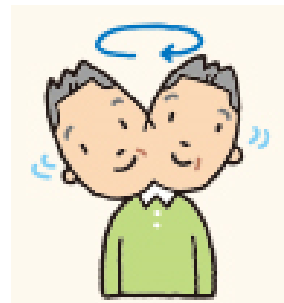
お食事前にやってみよう!



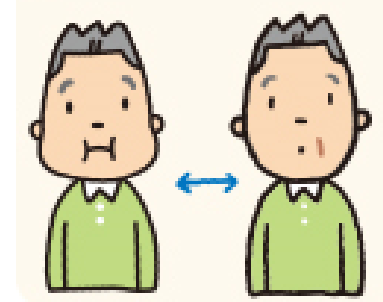
ゆっくり後ろを振り返る。
左右とも行う。



耳が肩につくように、ゆっくり首を左右に倒す。



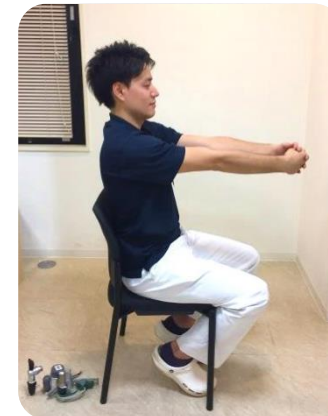
首を左右にゆっくりと1回ずつ回す。



頬をふくらませたりすぼめたりする。



舌をべーっと出す。
口の両端をなめる。
鼻の下、顎の先をさわるようにする。



胸の前で手を組む。



息を吸いながら組んだ手を上げる。



息を吐きながら組んだ手を下ろす。

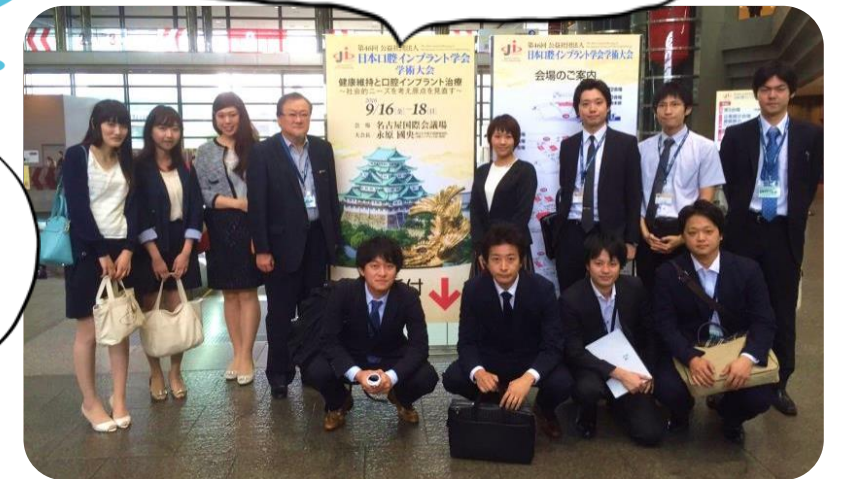
えん下体操・リハビリは継続が大切です。衰えてしまったものをリハビリで戻すのは、とても大変な作業になります。今の状態を維持・向上出来るように、少しずつでも毎日続けていきましょう。

スタッフの近況 ～写真のご紹介～

日本口腔インプラント学会の
学術大会に参加してきました。
in 名古屋



Dr 島田の誕生日をお祝いしました♪



浅賀歯科医院
浅賀・敬デンタルクリニック