



各地で豪雨や地震が続き、被害に遭われた皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

夏の疲れが出やすい時期でもありますが、皆様の体調はいかがでしょう。芹沢病院の入院病棟では、患者様が安心して療養できるよう、さまざまな取り組みを進めています。今回はその中からご家庭でも実践できる内容をご紹介します。日々の健康づくりにぜひお役立てください。

毎日の口腔ケアが、あなたの健康と笑顔を守ります！

看護部

現在病棟では、口腔ケア(口の中を清潔にすること)に力を入れています。歯は咀嚼や会話、容貌において重要な役割を果たしています。また、「口腔内を清潔に保つことで、様々な病気を予防する効果がある」との研究報告もあります。最近よく耳にする「誤嚥性肺炎」の予防にも繋がります。そこで、今回は、成人で有効性が多く紹介されている歯磨きの仕方と誤嚥予防の体操についてお伝えします。



1. 歯磨きの仕方

普段の歯磨きに加え、絵のように歯ブラシの毛先を
歯と歯茎の境目に45度の角度で当てて、細かく優しく磨く方法です。

2. パタカラ体操(誤嚥予防体操) 持続的に、食事の前に行うとより有効です。

①短音を連続5~10回ずつなるべく早い速度で発音する

「パ、パ、パ、パ、パ…」「タ、タ、タ、タ、タ…」「カ、カ、カ、カ、カ…」「ラ、ラ、ラ、ラ、ラ…」

パ(食べ物を取り込む力)	唇と閉じた状態から破裂させるように発音する
タ(食べ物を押しつぶす力)	舌を上あごにしっかりとつけ発音する
カ(食べ物を飲み込む力)	のどの奥を閉じるように意識して発音する
ラ(食べ物をまとめる力)	舌を丸めて勢いよく発音する

②「パタカラ」を連続で5回、はっきりと速度は変えずに発音する

「パタカラ、パタカラ、パタカラ、パタカラ、パタカラ」

③下記の文をはっきりと発音し、口腔内の筋肉を使用することを意識する

「パンダのたからもの」
「タヌキがタンバリンをたいた」
「カラスがかあかあ、かきくけことないた」
「ラッコがらんらん、らっきょうをたべた」

パ: 口周りの筋肉を意識する
タ: 舌の筋肉を意識する
カ: 喉の奥の筋肉を意識する
ラ: 舌の筋肉を意識する

是非挑戦してみてください

外来診察のご案内

芹沢病院の“いつもの様子”はQRからフォロー▶▶▶



「なんとなく調子が悪い」「どこに相談したらいいかわからない」そんな時もまずはお気軽にご相談ください。当院は、脳神経内科を中心に循環器内科、整形外科、リハビリテーション科など幅広い診療に対応しています。患者さん一人ひとりの状態や生活に寄り添いながら、地域のかかりつけ病院として必要な医療を提供しています。また、より専門的な検査や治療が必要な場合には、適切な医療機関と連携し、速やかにご紹介できる体制を整えています。

外来担当表 診察時間			月	火	水		木	金	土
					1診	2診			
内科	午前	8:30~12:00	内科★	内科★	循環器内科 予約制	内科★	内科★	内科★	内科
	午後	14:00~18:00	内科	内科★	循環器内科 予約制16:00まで	内科★	脳神経内科★ 予約制	内科	
外科	午前	8:30~12:00	整形外科	外科	外科		整形外科	外科	外科
	午後	14:00~18:00	整形外科	外科	外科		整形外科 17:00まで	外科	

受付時間は各診療時間の終了15分前までです。★は院長診察です。水曜日と木曜日は一部予約制です。詳しくはHPでご確認ください。