

ありがとう

29th

皆様と共に

社会福祉法人伊賀市社会事業協会

# ときめきニュース

## かしの木ひろば



第349号

朝夕はすっかり涼しくなり、日中もさわやかな秋の風を感じる季節になりました。

秋といえば「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」などいくつかの言葉があります。それぞれの秋を見つけ、ゆっくりと過ごせるといいですね。

コロナウイルス、インフルエンザの流行が拡大しています。また、この時期は気温の差が大きくなり、体調や生活のリズムが崩れやすいです。栄養と睡眠を十分に取り、元気にお過ごしください。



### 「10月の予定」

- 23日(月) 音楽療法 ♪藤森裕子先生  
♪前田美佐先生
- 24日(火) 避難訓練



### 「今月のヘルパーレシピ」

#### 「焼き鮭ときゅうりのごまだれ」



#### 【材料】(1人分)

- ・生鮭・・・1切れ
- ・きゅうり・・・1/2本
- ・塩・・・少々

#### 調味料

- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・すりごま・・・小さじ1/2
- ・酢・・・小さじ1/2
- ・ごま油・・・小さじ1/2
- ・砂糖・・・2つまみ



#### 【作り方】

- ① 鮭は半分に切って、両面に塩を振る。魚焼きグリルで8分ほど焼き、粗熱を取る。
- ② きゅうりは4mm幅の細切りにし、皿に盛り、真ん中に①をのせる。調味料をよく混ぜて、かけて完成。

※きゅうりはトマトやナスでも代用できます。



### 看護師より

#### 『のどの老化に要注意』

##### のどの老化 チェックリスト

- 食事にむせたり、せきこむことが増えた。
- 上を向いてゴクゴクと水を飲むとむせやすい。
- 大きめの錠剤が飲み込みにくくなった。
- 以前よりも食べるのが遅くなった。
- 食後に痰の量が増える。
- 最近、声が小さいと言われるようになった。
- のど仏の位置が以前より下がっている。

※のどの力は少しずつ衰えていくため、意外と気づきにいくいものです。思い当たる項目があれば、のどの筋肉を鍛える体操に取り組んでみましょう。

#### のどの老化は早めの対策がおすすめ

のどの老化は高齢者だけの問題ではありません。のどの筋肉は40代くらいから衰え始めます。筋肉はいくつになっても鍛えることができますが、いったん衰えた状態から回復させるのは大変です。大切なのは、衰えないように予防することです。

#### のどの筋肉を鍛える体操

##### 嚥下おでこ体操



##### あご持ち上げ体操



※嚥下(えんげ)とは、食べ物を口の中で噛み、飲み込みやすい大きさに変えて口から喉、食道、胃へ送り込む動作のことです。  
※また、のどは呼吸に関わる器官でもあるため、しゃべったり笑ったりしてのどを使うことも、老化防止に有効です。

#### 日常の中で、のどを使う機会を増やしましょう

のどの筋肉が弱くなると将来、口からものを食べることができなくなる可能性もあります。日常生活の中で、できるだけのどを使う機会を増やし、早めにのどの筋トレを始めましょう。