



誤嚥性肺炎にご注意

誤嚥性(ゴインゲイ)肺炎は、嚥下(インゲ)障害により食べ物や唾液・胃液などを誤って気道に吸引してしまうことで発症します。細菌やウイルスなどが気管から肺に入り込むと、肺の中で炎症を引き起こし、激しい咳が出たり、高熱が出るといった症状が現れます。**対処法**：嚥下障害がある場合は、食事の際は少し前かがみになり、ゆっくりとよく噛んで飲み込むことを意識してください。また細菌の繁殖を防ぐために歯磨きをしっかりと行い、口腔内を清潔な状態に保ちましょう。嚥下機能の低下を予防する体操も効果的です。それはパタカラ体操といえます。「パパパタタカカカラララ……」と口を大きく動かして、ハッキリと発音します。一日に何回も繰り返しましょう。



フレイルとは

フレイルとは加齢に伴い心と身体の働きが弱くなった状態を指します。兆候としては、ペットボトルのキャップを開けづらくなった。同年代に比べて歩く速度が遅くなった、食べ物を噛んだり飲んだりしづらくなった、食事の際にむせるようになった、外出がおっくうになったなどがあります。身体的な問題のほか認知機能の衰えや精神的な問題、社会的な問題などが加わり、健常と要介護状態の中間地点にあると考えられていて、周囲の人が正しく介入すれば状態が戻る場合があります。フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養(食事の改善)、身体活動(ウォーキングやストレッチなど)、社会参加(趣味・ボランティア・就労など)を見直すことで活かに満ちた日々を送りましょう。

認知症と一口に言いますが

認知症の症状には、中核症状と周辺症状があります。中核症状は認知症患者に必ず見られる症状で、料理を作ることや電話をかけるなどの複雑な動作が困難になったり、何度も同じことを訊いたり言ったりしたり、日時や場所が正しく認識できなくなります。周辺症状は人によって差が見られる症状で、物事への関心や意欲が低下したり、ものを盗まれたと訴えたり、睡眠障害(不眠または過眠)などが起こります。現在ではまだ認知症を治すことはできませんが、治療や看護、介護、介助などのケアにより症状の進行を軽くしたり遅らせることができます。また、早めに治療を開始するほど、治療効果が高いことが解っています。



赤ずきんダイアリー



私は赤ずきん、今月から日記のように身の回りの出来事をサッサッと書いてみますね！
お彼岸でお墓参りに行った時、主人(4193良いクスリ)がお墓の掃除をして、雑草を取り除草剤を撒いて準備完了。石灯笼の下に置いてたお線香に火を付けようとしてしまいました。その時いきなりおでこを石灯笼の角っこにぶつけ血がタラタラ。今度お墓参りに来る時は、ヘルメット持参しなくっちゃ