

# 週報

【2019/12 第3例会】

例会日: 毎週金曜日  
 例会場: 碧海信用金庫本店3F  
 安城市御幸本町15-1  
 TEL: 0566-75-8866  
 FAX: 0566-74-5678  
 Email: anjo-rc19580206@katch.ne.jp  
 HP: http://www.anjo-rc.org

## 第3023回例会

2019年12月20日(金) 12:30~13:30

司会者: 成田 孝則君

ソング: 「それこそロータリー」

卓上花: ガーベラ・ヒペリカム

ニコボックス報告: 奥田 法行君



ゲスト及びビジター: 加藤 弘様 功労会員

サカキバラ テカコ  
 榊原 千香子様 医療法人鉄友会 宇野病院リハビリテーション部課長 言語聴覚士

2019-2020年度RIテーマ:

「ロータリーは世界をつなぐ」

安城ロータリークラブ会長方針:

「明日(未来)へつなぐ」

- 会長: 寺田 孝司
- 幹事: 加藤 正人
- クラブ会報: 服部 敦・岩井 春次・都築 雅人
- 創立日: S33年1月10日
- RI加盟認証日: S33年2月6日

### ■ 会長挨拶

寺田 孝司会長



### ■ 出席報告

石川 徳重君

会員	56名
出席義務者	44名
出席	47名
欠席	9名
出席免除者の出席	8名
出席率	90.38%
修正出席率	

### ■ 幹事報告

加藤 正人幹事

1. 例会終了後 IM実行委員会・会員増強委員会を行います。
2. 先週の次年度理事会にて、次年度理事の役職が決まりましたので報告いたします。
3. 1/3(金)は休会です。
4. 1/10(金)初例会です。例会終了後に理事会を行います。
5. 1/17(金)休会ですが、予定しておりましたガバナー準備会議を、1/22(水)18:00~RR(碧信本店斜向かい)へ変更いたします。

### ◆ 卓話

担当: 辻 隆士君

テーマ 「食事を楽しむために今からできること。飲み込みについての基礎知識」

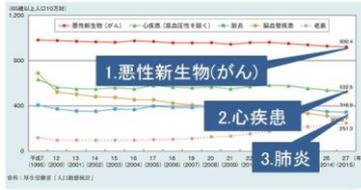
卓話者: 榊原 千香子様 医療法人鉄友会 宇野病院 リハビリテーション部課長 言語聴覚士



# 飲み込みの基礎知識

UNO hospital  
医療法人 敬友会 宇野病院  
リハビリテーション部  
言語聴覚士 榎原千香子

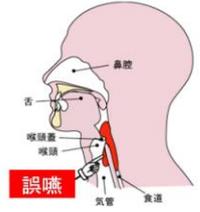
## 65歳以上の高齢者の 主な死因別死亡率の推移



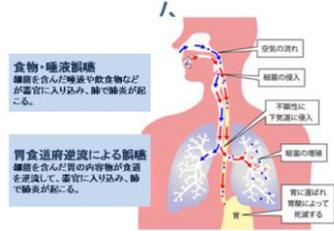
## 空気・飲食物の通り道



## 誤嚥(ごえん)



## 誤嚥性肺炎が起こるメカニズム



## 誤嚥が起こる原因

- 形態異常(先天性、後天性)  
一例)口蓋裂、交通事故
- 神経、筋系の障害  
一例)脳卒中、脳性麻痺、パーキンソン病
- 加齢に伴う機能低下

など

## 「飲み込み力」セルフチェック

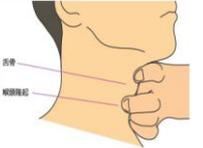
- ① 唾液(つば)が増え、処理に困す
- ② つばが絡んだようなかすれ声になる
- ③ 食事中にむせることが多くなった
- ④ 頻繁に咳き込むようになった
- ⑤ 咳がでるようになった
- ⑥ 寝ているときに咳がでて目が覚める
- ⑦ お茶や水を飲むと、頻繁にむせるようになった
- ⑧ この1年で体重が急に減った
- ⑨ 食事の摂取量が減った
- ⑩ 運動をしなくなった

## RSST(反復唾液嚥下テスト)

空嚥下を30秒間繰り返す

⇒ 0~2回であれば

嚥下障害の疑いあり



## むせない誤嚥もある

むせは誤嚥の指標  
しかし、むせない誤嚥もある  
**不顕性誤嚥**

誤嚥の疑いがあれば、検査で確認  
→ VF(嚥下造影検査)  
→ VE(嚥下内視鏡検査)

## 飲み込み力を保つために

- 歯を磨く
- よく食べる
- よく話す
- よく笑う

## よく話すため に口の運動



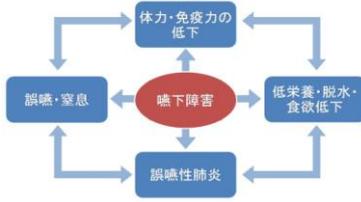
## オーラルフレイル

Oral Frailty  
(口腔) (虚弱)

## フレイルの段階図



## 飲み込みの低下による悪循環



## 加齢に伴う口の変化

- 残存歯の減少  
咀嚼(そしゃく)機能の低下
- 唾液の減少  
口腔乾燥
- 味覚の変化
- 感覚の変化

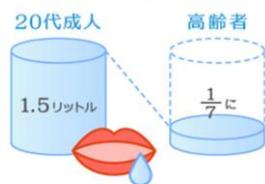
## 唾液腺(だえきせん)



## 唾液のはたらき

- 消化作用
- 粘膜保護作用・潤滑作用
- 自浄作用
- 抗菌作用
- pH緩衝作用
- 再石灰化作用
- 粘膜修復作用

## 1日の唾液分泌量



## 唾液を増やすために

- 水分補給
- ガムを噛む
- 食事のときにしっかり噛む
- 舌を動かす
- 唾液腺マッサージ

## 唾液腺マッサージ

