

さえき病院 通りハ通信

★9月になりました。例年になく天候の不順や暑さが続きます。

水分補給と睡眠を十分とり室温に注意しましょう。

生協さえき病院 職員一同

岡田先生のコラムです。

口から飲んだり食べたりすることを大切に

歳を重ねると、ものを飲み込むという何でもないことが、しだいに難しくなつてきます。嚥下障害（えんげしょうがい）と言います。舌の筋肉を鍛えるのに

「ペコぱんだ」という小さなゴム製の器具が、大きな病院の売店にあります。

また広島大学の歯学部の教授と広島企業が10年がかりで開発し、初めて医療器具として認可された舌圧器（ぜつあつき）と言うものもあります。

口を開けて大きな声で唄うことは、呼吸の働きを整えるだけでなく、嚥下障害の予防になります。元気で長生きするために、優しいことを毎日積み重ねましょう。