



皆さん、こんにちは！なでしこリハビリ言語聴覚士の村上です。
5月に入ってから雨模様が増えて、いよいよ梅雨の時期が近付いてきているかな・・・と憂鬱な気分になってしまいます。しかし、その分、晴れた日には初夏の陽気を楽しんだり、移り変わる季節に一喜一憂しております。

我が家はお天気の良い日には、息子のリクエストで動物園に行く機会があります。皆さんも熊本市動植物園には行かれたことはありますか？動物園の動物の中でも人気が高いのは「きりん」ですね。きりんの特徴といえばあの長～い首！人間の首は「頸椎」というブロック状の骨が7個積み重なって頭を支えています。そして、驚くことに、きりんの首の骨の数も人間と同じ7個なのです！！骨の数は同じなのに、あんなに首が長いのは、ひとつひとつの骨が大きくがっしりとしているからだそうです。

人間の首は、一般的にはお腹側をのど、背中側を首と呼ぶのが一般的ですね。ですので、首とのどは密接な関係があり、首の動きが悪くなると、のど（ごっくんと飲み込む事）の動きも悪くなります。飲み込みの体操は、口やのどだけではなく、肩や首の運動を行うのもそのためです。皆さんも日ごろから首の柔軟性を意識して、伸ばしたり・曲げたり・回したりなど体操をされてみてください。

また、現在、熊本市動植物園は入口や駐車場も改修工事が終わり、車椅子やベビーカーの方も入りやすくなっています。動物さん達は、レッサーパンダが仲間入りしたり、動物の頭数が増えたりと、以前に増して活気がありますので、ぜひお近くにお出かけの際にはのぞいてみてはいかがでしょうか？

さて、今回の特集は「あなたはいくつ当てはまる？誤嚥性肺炎への危険信号！」です。日常の姿勢や身体の状態などのチェック項目にいくつ当てはまるかご自身で確認してみてください。現在の危険レベルが予測できます！

あなたはいくつ
当てはまる？

誤嚥性肺炎への危険信号！

さて、下のイラストの質問項目に当てはまるものはありますか？当てはまる数が多ければ多いほど、誤嚥性肺炎への危険信号が多く点滅しているという結果になります。当てはまる項目がない、または1～2個の方は誤嚥性肺炎予防を始めるなら今です！さっそくチェックしてみましょう！

1：急に痩せた

2：ぼーっとしていることが多い

3：声が小さい、かすれている

4：セキやタンがよく出る

5：口の中が汚れている

6：口の中が乾燥している

7：首やのどの筋肉にはりがない

8：呼吸が浅く早い

9：頭を持ち上げる事が大変

10：首の動きが悪い

11：猫背で姿勢が悪い

今月の嚥下体操は「ゴールデンウィーク早口言葉」です。祝日が何の日かを思い起こしながら挑戦してみてください！