



飲み込み元気通信



みなさん、こんにちは！

なでしこりハビリ言語聴覚士の村上です。

10月に入り、すっかり秋になりましたね。朝晩は涼しく、日中もクーラーは使用しなくても過ごしやすくなっています。

ところで、秋になってから、気分が落ち込んだり、憂うつになってしまったり、意欲がなくなってしまうことはありませんでしょうか？デイケアでも、ここ最近は利用者さんからこのようなお話を伺うことが増えているように感じます。

季節の変わり目はうつ症状がしやすい時期で、特に秋は日照時間が短くなることで、うつ症状が起きやすいとされています。

【秋うつ症状】

- ・秋になっていつもより気分が落ち込むことが多くなった
- ・ゆっくり休んでも疲れが取れない
- ・意欲を失い行動する事が億劫（おっくう）になる
- ・仕事や勉強に集中できない
- ・体重が増えるほど食べ過ぎてしまう
- ・たくさん寝ても日中に眠気を感じる



上記の症状に当てはまる方の効果的な予防・対処法としては・・・

- ・意識して朝日を浴びる
- ・生活リズムを乱さない
- ・適度な運動に取り組む
- ・栄養バランスを考えた食事をする



しっかりと休養をとって、おいしくご飯を食べることが元気の秘訣ですね！デイケアでの運動も頑張りましょう！



出せますか？体を守る大きなセキ！

食事や水分を飲んだ時に、突然ムセ込むことがあると思います。

ムセること自体は、決して悪い事ではなく、むしろ体の防御反応として必要な機能です。

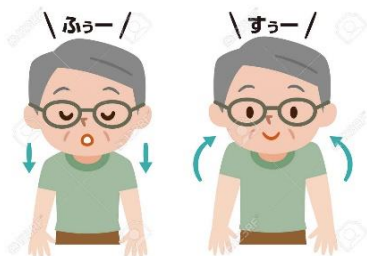
大きく咳込むことで、食べ物や水分が気管や肺に入りかけることを防ぐ働きがあります。

もし、強くセキが出なくなってしまうと、気管や肺に異物が入り込み、肺炎の原因となります。

強い咳が、必要な時にしっかり出せるよう、日ごろから練習をしておきましょう！

【その1】深い呼吸をする力を維持しましょう！

大きく吸う、大きく吐く呼吸の練習



【その2】お腹の筋肉を意識した呼吸をしましょう！



お腹に力を入れてお腹の空気を吐ききる練習

【その3】タイミングを合わせられるようにしましょう！



大きく息を吸い込んで、一度止めた後、のどに力を入れて咳払いをする