



# こんにちは 保健師です

皆さんが健康で元気に過ごすための役立つ情報をお届けします  
☎ 地域包括支援センター(福祉子育て支援課) ☎ 56 - 2022

## 誤嚥を防いで いつまでも元気に食べよう!

本来、食べ物や飲み物は食道を通して胃に運ばれますが、何らかの理由で気管(空気の通り道)に入ってしまうことがあり、これを「誤嚥(ごえん)」といいます。誤嚥が続くと、口の中の細菌などが肺に入り、「誤嚥性肺炎」につながる可能性があります。

「最近むせやすい」「食事に時間がかかる」といった変化は、年齢のせいと見過ごされがちです。早めに気づき、毎日の工夫で予防していきましょう。



### 誤嚥(ごえん)しやすくなる主な原因

次のような状態が重なると、飲み込みの動きが弱くなり、誤嚥のリスクが高まります。

- ・唾液の量が減っている(口が乾く、虫歯・口臭が気になる等)
- ・歯や入れ歯の状態が不安定(かみにくい、痛い、合っていない)
- ・のどや全身の筋力低下(食が細くなった、声が小さくなった、疲れやすい等)



### 嚥下(えんげ)障害の症状があるかチェック!

- 食事中やお茶の時間にむせることが増えた
- 飲み込んだ後も口の中に食べ物が残る
- 飲み込んだ後に話すと声がガラガラする
- 体重の減少が目立つ(栄養不足)
- 発熱や微熱を繰り返す



### 嚥下とは?

食べ物を飲み込み、口から胃へと運ぶ一連の動作のことをいいます。嚥下がスムーズに行われるためには、多くの器官の筋肉や神経などが連携して働いています。

## 自宅でできる! 嚥下リハビリ

### 顔、首、口のマッサージ



### 肩や首のストレッチ



### 早口言葉



### 口の体操



### 歌う



# 生涯学習の窓

教育・文化・スポーツのホットな情報をお届けします  
☎ 教育委員会社会教育担当 ☎ 56 - 2183

## 占冠村清流大学生募集のお知らせ

占冠村清流大学では令和8年度の新入学生を募集しています。教養講座や軽スポーツ、修学旅行、小中学生との交流などさまざまな学習活動を行っており、現在は19人の方が在籍しています。入学を希望される方は、**4月10日(金)までに**社会教育担当へお申し込みください。

一度退学した方や  
卒業した方でも  
**再入学**できます!!

入学資格 満60歳以上の村民の方

### 授業内容

1. 一般教養に関すること…… 食育講座、古典講座、消防講座など
  2. 運動や健康に関すること…… 体力測定、健康体操、脳トレなど
  3. 課外活動…… 社会見学、修学旅行、クラブ活動など
- ※授業内容は予告なく変更になる場合があります。

授業回数 月1~2回(夏期1回、冬期2回)

時間 午前10時から午後2時まで

場所 占冠村コミュニティプラザ 他

在学期間 大学: 4年制

大学院: 2年制

研究生: 希望する期間

経費 傷害保険料年間1,200円、または1,850円(年齢により変動)  
自治会費、若干の教材費(必要に応じて)

その他 通学の送迎は行っておりませんので、あらかじめご承知おきください。



## 占冠村立学校体育施設の 開放事業について

### 令和8年度における学校開放利用団体を募集します!

対象団体 10人以上の団体、またはグループ

※未成年者の団体やグループについては、監督者として成人者が含まれている場合に限り対象とします。

- 開放施設
1. 占冠中央小学校
  2. 占冠中学校
  3. 占冠地域交流館
  4. トナム学校

開放時間 午後7時から午後9時まで

申込期限 3月27日(金)までに、社会教育担当へお申し込みください。

その他 利用団体会議を4月中旬に予定しています。後日、申込団体へ個別に通知いたします。



ご利用ください!

社会教育担当 みつや りくと  
三ツ谷 陸翔