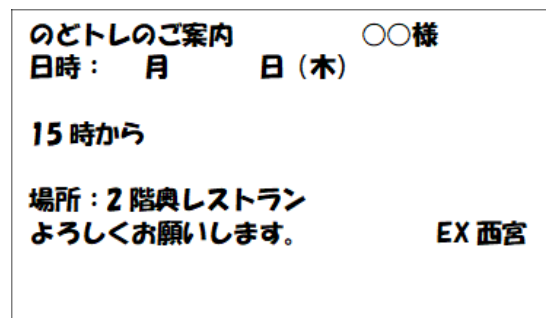


<嚥下レクリエーションでの取り組み>

- ① 【参加促進の工夫】：参加率向上を図るため、ポスター掲示および案内文の配布を行い、視覚的に分かりやすく周知した。



- ② 【資料作成】：高齢者にも理解しやすい内容となるよう配慮し、簡潔で視認性の高い資料を作成した。資料作成にあたっては、ツールを活用し内容の整理と分かりやすさの向上を図った。

「元気に食べるための食事のコツ」

① はじめに

「今日は“食べる力”を元気に保つお話です。
年をとっても、安全に楽しく食べるためのコツを
みなさんと一緒に確認していきましょう。」

② なぜ食べ方が大切？

- ・むせやすくなる
 - ・嚥む力、飲み込む力は年齢とともに弱くなる
 - ・間違った食べ方は「誤嚥性肺炎」の原因になる
- つまり…

「食べ方を少し気をつけるだけで、
肺炎や入院を防ぐことができます。」

③ 今日からできる食事のコツ

(1) 姿勢を整える

- ・背中を伸ばす
- ・少し前かがみ
- ・あごを少し引く

👉 実際に皆様で姿勢を作ってみましょう

(2) 一口は少なめに

- ・スプーン半分くらい
- ・口いっぱい×

「欲張らないのが、長生きのコツです」

(3) ゆっくり、よく噛む

- ・30回噛むつもりで
- ・噛んでから飲み込む

👉 皆様で空嚥み体操(5回)

③



EXCELLENT

EXCELLENT GROUP