

1月度
最新情報

ちくさ病院通信

第75号
発行元
ちくさ病院
在宅医療推進部



正月明けも注意したい「高齢者とお餅」

1月の祭りについて

新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。さて、新年を迎え、お正月の行事がひと段落し、普段の生活に戻る中で、体調や食事の変化が気になり始める時期かと思います。そんなこの時期ですが、お餅による窒息事故が多く発生する時期でもあります。実際に、お餅による窒息死亡事故の約43%は、餅を食べる機会が多い1月に発生しており、特に正月三が日に集中しています。また、死亡者の多くは65歳以上で、男性は女性の約2.6倍と報告されています。

「三が日が過ぎたからもう大丈夫」というわけではありません。高齢の方が、安心・安全にお餅を楽しむために、どのような点に注意すべきか。今回は、そのポイントについてお話しします。

□お餅の特徴
「粘り気が強く、口の中にはりつく」「40度以下になると、固くなり噛みづらくなる」という特徴があり、高齢者には食べにくく、危険であるといわれています。特に高齢の方や嚥下機能が低下している方にとっては注意が必要です。また、入れ歯の状態やその日の体調によって、噛みにくさや飲み込みにくさが生じることもあります。お餅の付着性はゼリーの約100倍という報告もあるのでどれほど引っ付きやすいのかはわかるかと思います。

□お餅を食べときの工夫

- ・一口を小さく切る
- ・よく噛んでから飲み込む
- ・急いで食べず、落ち着いた姿勢で食事をする
- ・お茶や汁物と一緒に、無理のない量で食べる
- ・心配な場合は、刻み餅や餅風の食品を選ぶ



□嚥下トレーニング

- ・頭部挙上訓練

頭を上げることで、嚥下に関わる首の筋肉を強化するトレーニングです。

- ・嚥下おでこ体操

おでこに手を当てて押し合いながら、おへそを見るようにうつむくことで、飲み込み（嚥下）に必要な喉周りの筋肉を鍛える体操です。

- ・パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」の4文字を発声することで、食べ物をしっかり噛んで飲み込む（嚥下）ために必要な口・舌・のどの筋肉を鍛える体操です。

今年のお年祝い

年齢の節目を祝う「年祝い（としお祝い）」、いわゆる賀寿は、厄年が「災いを避ける」意味合いを持つのに対し、「福を祝う」ことを目的とした日本の伝統的な慶事です。賀寿は、還暦（60歳）をはじめとする長寿のお祝いの総称で、人生の節目を前向きに受け止め、これまでの歩みをねぎらう意味も込められています。誕生日という個人にとって大切な節目に合わせて、ご家族で改めてお祝いしてみるのも、一つの機会かもしれません。

歳 祝			
七五三	令和2年生	7歳（女）	傘 寿
	令和4年生	5歳（男）	米 寿
	令和6年生	3歳（両）	卒 寿
還 暦	昭和41年生	61歳	白 寿
古 希	昭和32年生	70歳	上 寿
喜 寿	昭和25年生	77歳	茶 寿
			昭和22年生 80歳
			昭和14年生 88歳
			昭和12年生 90歳
			昭和3年生 99歳
			昭和2年生 100歳
			大正8年生 108歳

1月の祭りは、新年の神様である「年神様」を迎え、一年の豊作・健康・家内安全・厄除けなどを祈願する意味合いを持っています。新しい年の始まりに、地域ごとの文化や祈りに触れてみるのも一つの楽しみです。

おかげ横丁 新春郷土芸能披露
【東海地方・三重県伊勢市 | 1月上旬～下旬】
お正月にふさわしい、縁起の良い郷土芸能が披露されます。三重県には、古くから受け継がれてきた民俗芸能や無形文化財が数多く残されており、地域に根付いた芸能が新年を祝うため伊勢に集います。獅子舞に頭を噛んでもらって無病息災を願ったり、記念写真を撮ったりと、華やかな新春のひとときを楽しめます。

第16回 あたみ桜「糸川桜まつり」
【東海地方・静岡県熱海市 | 1月10日～2月8日】
早咲きで知られる「熱海の梅と桜」の開花にあわせて開催される桜まつりです。期間中は、桜のライトアップをはじめ、桜茶やお茶のサービス、大道芸、バンド演奏などが予定されています。冬の寒さが残る時期に、一足早く春の訪れを感じられるのが魅力です。

第20回 パン祖のパン祭
【東海地方・静岡県伊豆の国市 | 1月17日～18日】
今から172年前の天保13年（1842年）4月12日、伊豆の国市荏山にて、江川坦庵公が日本で初めてパンを作りました。この歴史的な出来事を記念し、「パン発祥の地」とされる伊豆の国市では、全国高校生パンコンテストや、市内外・全国の有名店によるパンの販売など、パン好きの方には、見逃せないイベントです。

在宅医療のちくさ病院クチコミにも注目！

多くのクリニックがある中で、「どのクリニックを選んだらよいかかわからない」そんなお悩みないですか。そんなときは一度、当院のクチコミをチェックしてみてください。実際にご利用いただいている連携ケアマネージャーさまからのお声を掲載しております。医療機関を選ぶ際の参考にしていただければ幸いです。

Googleマップから「在宅医療 ちくさ病院」で検索！

ふじもとくみこ
1件のクチコミ

★★★★★ 5か月前
訪問診療でいつもお世話になっています。利用者さんや別居のご家族にも、わかりやすい対応をしていただき、感謝しています。障害の手帳書き換えに向けてもご尽力いただき大変助かりました。

在宅医療のちくさ病院の
クチコミはコチラ↓

ちくさ病院公式Instagram登録はこちら★ ちくさ病院公式LINE登録こちらから★

Instagram

① 2次元コードで追加 ② IDを検索して追加

@781tmhq

医療法人 豊隆会 ちくさ病院
在宅医療推進部 TEL：052-741-5347