



～多くの人たちに知ってもらうため、毎回開催した様子をお知らせします～

回覧じゃけん

Café じゃけんは毎月第3水曜日に地域交流センターさつきで開催しています。

今回は 桃源の郷が担当して

嚥下チェックを開催しました。



唾液を30秒間で何回飲み込むことができるかをチェックしました。
多い人で12回少ない人で4回。やってみると意外と飲み込めずみんな慌ててアタフタ。
※4回くらいが平均だそうです。
むせたり声がかがらしたりすることが良くありますが、
咳払いをしっかりできることが大切だと説明されました。
喉の周りの筋肉を鍛えるために、
大きい声で話したり歌ったりすることがオススメだと教えていただきました。

暑い日が続いていますが、今月も沢山の方に集まっていただけました。

自己紹介で語っていただいた【最近のHOTニュース】で話に花が咲き大変盛り上がりました。

『嚥下チェック』として、唾液の飲み込み具合を確認したり、唾液腺のマッサージを教えてくださいと、盛りだくさんの内容でした。

むせることが気になる方が多かったのか、みなさん関心高く実践されていました。

次回は **7月15日(水)** の予定です。

ドリームせせらぎが担当をします。