



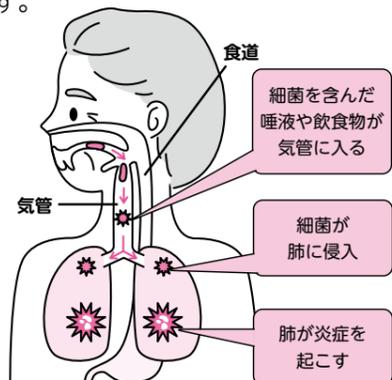
～健康づくりコラム～

誤嚥性肺炎：予防とケアの重要性 健康増進課 ☎ 029-898-2312

「誤嚥性肺炎」は、主に食べ物や唾液を誤嚥（食道ではなく気管に入ること）して起こります。

私たちは、食べ物を認識して口の中に取り込み、噛んで舌でまとめて飲みやすい塊（食塊）にします。食塊を舌で喉の奥に送り、飲み込むと食道から胃へ送られます。この一連の動作の1つまたは複数が上手く機能しないことを「摂食嚥下障がい」といい、誤嚥の原因となります。

また、口腔衛生が悪い状態で誤嚥すると、細菌により肺炎が起こりやすくなります。栄養状態が悪く、体力がない状態で誤嚥すると肺炎の発症リスクが高くなります。



《誤嚥性肺炎を予防するために》

- **飲み込む力をつける**
口の体操や声を出して歌ったり、話したり、首や肩の運動を行いましょう。
- **口の衛生状態を保つ**
毎食後に歯ブラシで清掃することが基本です。歯間ブラシや糸ようじなども使って歯と歯の間もきれいにしましょう。また、口の中が乾燥すると、食べ物が飲み込みにくくなる場合があります。口腔乾燥には唾液腺マッサージ（舌・頬・口唇を動かすこと）で唾液を出やすくする方法があります。乾燥状態によっては、適切な対応方法がありますので、気になる方は歯科医にご相談ください。
- **栄養状態を良く保つ**
必要な栄養素がバランスよくとれている状態を保ちましょう。また、左右の奥歯でしっかり噛み、美味しいものを「美味しい」と感じながら食べるのが大切です。

～休日緊急診療当番医～ 12月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

| 【内科】 | | | 【外科】 | | |
|------|---------------|--------------|------|------|--------------|
| 3日 | 小原内科医院 | 029-821-1015 | 3日 | 野上病院 | 029-822-0145 |
| 10日 | 烏山診療所 | 029-843-0331 | 10日 | 県南病院 | 029-841-1148 |
| 17日 | 荒川沖診療所 | 029-843-0859 | 17日 | 野上病院 | 029-822-0145 |
| 24日 | 石井内科クリニック | 029-841-6125 | 24日 | 神立病院 | 029-831-9711 |
| 29日 | 土浦リハビリテーション病院 | 029-875-7888 | 29日 | 淀縄医院 | 029-822-5615 |
| 30日 | 大石内科クリニック | 029-835-0014 | 30日 | 県南病院 | 029-841-1148 |
| 31日 | 宮崎クリニック | 029-830-6800 | 31日 | 神立病院 | 029-831-9711 |

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

| 【小児科】 | | |
|----------------------------|--------|--------------|
| 3日、10日、17日、24日、29日、30日、31日 | 石岡第一病院 | 0299-22-5151 |

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

救急車の要否や応急手当アドバイス、医療機関案内

おとな：☎ #7119 子ども：☎ #8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856

休日夜間の急患▶



～シルバーリハビリ体操～ 12月



YouTube動画配信



| 場所 | 日時 |
|------------|------------------------|
| あじさい館 | 5、12、19、26日 / 毎週 午後1時 |
| 千代田公民館 | 12、26日 / 第2・4 午前10時 |
| 働く女性の家 | 4、11、18、25日 / 毎週 午前10時 |
| やまゆり館 | 1、8、15日 / 第1・2・3 午前10時 |
| 大塚ふれあいセンター | 4、11、18、25日 / 毎週 午後1時 |

関節の動く範囲を保ち、介護が必要な状態にならないように筋力を保つための予防体操です。自宅でできる体操をYouTubeで配信しています。

☎ 地域包括支援センター ☎ 029-898-9110

体操指導士を募集しています

子育てお悩み相談室

1歳半～2歳児の保護者からの相談

★ 2歳を過ぎたのに単語から2語文に増えません。

単語だけを使って表現していた「話し言葉」も、伝えたいことが多くなると、単語を2つつけて話し始めます。そして徐々に「ワンワン、いた」「ママ、だっこ」のように主語・述語を意識した2語文の形になっていきます。このような表現を育むには、お子さんが「ワンワン」や「だっこ」と発した単語に対し、「ワンワン、いたね」「ママ、だっこね」と、もう1つ単語をつなげて、簡単な2語文で返してあげましょう。最初は難しくても、楽しく語りかけるように根気強く繰り返すことで、少しずつ真似してくれることが期待されます。

★ 次々と違う遊びをし、落ち着きがないような気がします。

さまざまな遊びに興味を持つことは、この頃の子どもにはよく見られる行動で、脳の発達にとっても大切です。他の子どもが遊んでいるおもちゃが楽しそうで、そちらに興味が変わることや、元気がよい子どもは、次から次へとおもちゃや日用品に手を出していくこともあります。子どもが「気が散りやすいのかな？」と思われる時には、静かなお部屋でおもちゃの数を減らし、2人で遊ぶことをお勧めします。また、子どもが「上手にできないのかな？」と思われ

る時には、一緒に遊びながら上手にいかないところを手伝ってあげて、最後までできたら喜んであげましょう。持続する力がつき、次の遊びにつながっていきます。

一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

☎ 健康増進課 ☎ 029-898-2590



子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約 ※12月1日 予約開始



参加費などの詳細は、ホームページをご覧ください。

★ ベビーマッサージ

日時：12月12日 午前10時～10時45分

募集：10組（2カ月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者）

※24時間以内に予防接種を受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。

★ バレエリトミック

日時：12月13日 日

①午前9時45分～10時30分（1歳）

②午前10時45分～11時30分（2～3歳）

募集：各部7組（1～3歳のお子さん）

※初めてのお子さんや保護者も参加できます。

☎ やまゆり館 ☎ 029-832-5601

乳幼児健診・教室カレンダー 12月

| 予定 | 日程 | 時間 | 予約 | 場所 | 問 |
|--------------------|----------------------------------|---------|----|-----------------|-------|
| 4カ月児健診（令和5年8月生） | 13日 日 | 午前9時15分 | 要 | かすみがうら ウエルネスプラザ | 健康増進課 |
| 1歳6カ月児健診（令和4年5月生） | 13日 日 | 午後1時15分 | 要 | | |
| 2歳児歯科健診（令和3年8・9月生） | 14日 日 | 午後1時15分 | 要 | | |
| 3歳児健診（令和2年8月生） | 15日 日 | 午後1時15分 | 要 | | |
| 離乳食教室 | 12日 日 | 午前10時 | 要 | | |
| にこにこ教室（未満児） | 7日 日、21日 日、28日 日 | 午前10時 | 要 | | |
| にこにこ教室（5・6歳） | 6日 日 | 午後2時 | 要 | | |
| にこにこ教室（個別） | 1日 日、6日 日、7日 日、15日 日、20日 日、21日 日 | 午前9時30分 | 要 | | |

子育て相談カレンダー 12月

| 予定 | 日程 | 時間 | 予約 | 場所 | 問 |
|--------|-------------|-------------------|----------------------|-----------------|-------|
| 子育て相談 | 12日 日、26日 日 | ①午前9時30分 ②午後2時 | 12月1日 日 午前9時30分から | やまゆり館 | やまゆり館 |
| 育児相談 | 14日 日 | 午前9時30分 | 要 | かすみがうら ウエルネスプラザ | 健康増進課 |
| マザークラス | 19日 日 | 午前9時30分 | 要 | | |
| 子育てサロン | 19日 日 | 午後1時30分 | 要 | | |