

気になる症状があった場合の
相談先は？

♣在宅療養（摂食・えん下機能）支援センター （スマイル歯科診療所内）

電話/ファクス 03-3228-0051

- 専門の歯科衛生士が電話でご相談を受けます。
- 必要に応じて歯科医師（区の研修を修了した摂食・えん下機能評価医）がお宅を訪問して、口腔機能のチェックもいたします。
- その方の状態に応じて、えん下機能（飲み込む力）を評価する訪問診療等をご紹介します。

♣地域包括支援センター

高齢者のご相談全般を受けております。
あなたにぴったりの介護予防事業のご紹介もします。
口腔機能アップの講座もあります。

まずは管轄の
センターに電話で
お問い合わせ
ください



地域包括支援センター 一覧

<p>■上鷺宮 地域包括支援センター 電話 03-3577-8123 ファクス 03-3577-8124 上鷺宮 3-17-4 かみさぎホーム内</p>	<p>■中野北 地域包括支援センター 電話 03-5380-6005 ファクス 03-5380-5762 松が丘 1-32-10 松が丘シニアプラザ内</p>	<p>■本町 地域包括支援センター 電話 03-5385-3733 ファクス 03-5385-3776 本町 5-10-4 倶楽部千代田會館内</p>
<p>■鷺宮 地域包括支援センター 電話 03-3310-2553 ファクス 03-3310-1172 若宮 3-58-10 鷺宮すこやか福祉センター内</p>	<p>■中野 地域包括支援センター 電話 03-3367-7802 ファクス 03-3367-7800 中央 3-19-1 中部すこやか福祉センター内</p>	<p>■南中野 地域包括支援センター 電話 03-5340-7885 ファクス 03-5340-7886 弥生町 5-11-26 みなみらいず内</p>
<p>■江古田 地域包括支援センター 電話 03-3387-5550 ファクス 03-3387-5955 江古田 4-31-10 北部すこやか福祉センター内</p>	<p>■東中野 地域包括支援センター 電話 03-3366-3318 ファクス 03-3366-3398 東中野 1-5-1</p>	



管轄のセンターがご不明な場合は→

令和3年3月 発行：中野区 企画：中野区 地域包括ケア推進会議在宅医療介護連携部会
[お問い合わせ] 地域支えあい推進部 地域包括ケア推進課
電話 03-3228-5785 ファクス 03-3228-8716

おとろえていませんか？ ちから 飲み込む力 ちから

人生100年時代の備え

～いつまでもおいしく食べるために～

加齢とともに食べる機能は知らず知らずのうちに低下している場合があります
食べ物やだ液が気管に入ると誤えん性肺炎や窒息の原因ともなります
このパンフレットで現在のご自分の状態をチェックし今から予防に取り組みましょう

お口と飲み込みチェックリスト

- 半年前に比べて固い食べ物が食べにくくなった
- 口の乾きが気になる
- お茶や汁物等でむせることがある
- 錠剤を飲み込むのに、今までより努力が必要になった
- のどや胸のあたりに、食べ物がつかえる感じがある
- 食後に痰がからんだり、咳きこむことがある
- 食事に時間がかかるようになってきた
- 体重が減ってきた

こんな症状があったら
まず相談してみよう！
←裏面の相談先へ

毎日きたえましょう!

食べる前に

1 口すぼめ深呼吸

2 首をまわす

目を開けて
ゆっくり

鼻から
吸って



口からゆっくり
息を吐く



3 手の上げ下げ



全身や首の
筋肉をほぐします

4 肩の上げ下げ



5 えんげおでこ体操 (5回)

おへそを
のぞくように
頭を前にたおす

飲み込む時の
筋肉が
鍛えられます

手でおでこを
うしろに押す

ゆっくりと
5秒かけて
手とおでこを
押し合う



6 舌の体操 (それぞれ8回) 口は閉じて行う

かむ力
飲み込む力が
アップ!



右 左
ほほを舌で
力強く押す

上

下

押し回す

前歯と上唇の
間に舌を入れる

伸ばすように押す

前歯と下唇の
間に舌を入れる

ぐるぐる

歌は
効果バツグン!

カラオケや朗読
口を大きく開けて
大きな声を出すと
より効果的です



かむ力・飲み込む力

歯みがきのときに

くちびるやほほ、舌の力を鍛えます

●ハブラシの柄で
内ほほを伸ばす



ハブラシの
背を使って

●舌を出して清掃する



奥から手前に
軽くこする

歯みがき剤は
つけない

●磨いた後歯の裏表を
舌先でなめる



つるつる
していたら
キレイ!

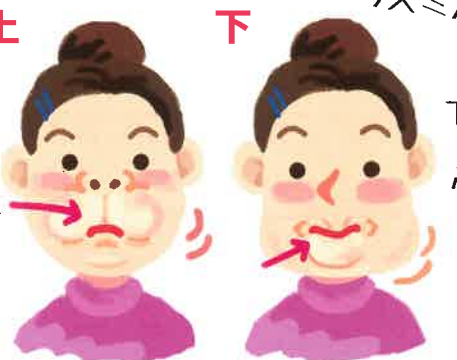
●ブクブクうがい体操

水を含んでも含まなくてもOK! ブクブクうがいの要領で

左右の
ほっぺたを
ふくらませて
ブクブク



上
上唇の内側と
前歯の間を
ふくらませる



下
下唇の内側と
前歯の間を
ふくらませる

リズムカルに♪

食事の工夫も大切です♪

●むせない秘訣は、あわてず、
ゆっくり噛んで食べる。

●低栄養に気をつけましょう。
毎食、肉・魚・卵・大豆製品のどれかは
必ず食べましょう。
間食には、牛乳・ヨーグルト・チーズなどを。



●「食べにくくなってきたなあ…」
そんなときは、軟らかい煮物、とろみのある
あんかけ、卵とじなどがおすすめ。

かぼちゃの
ミルク煮



豆腐ハンバーグ



かに玉



●こんな市販品も利用できます。
介護食 濃厚流動食 とろみ剤

