

春先は花粉症やアレルギーによる 咳・鼻水が嚥下障害に注意



春の訪れとともに、スギやヒノキなどの花粉が飛散し、花粉症やアレルギー性鼻炎に悩まされる方が増える季節です。くしゃみや鼻水、咳といった症状はよく知られていますが、実は嚥下機能（飲み込む力）にも影響を与えることをご存じでしょうか？

◆鼻づまりによる口呼吸の増加

鼻が詰まると自然と口呼吸になり、口腔内が乾燥しやすくなります。これにより唾液の分泌が減り、食べ物をスムーズに飲み込む力が低下します。

◆咳やくしゃみによる誤嚥リスクの増加

咳やくしゃみが頻発すると、嚥下のタイミングが乱れやすくなり、誤って食べ物や唾液が気道に入り、誤嚥性肺炎の原因になることもあります。

◆アレルギーによる喉の違和感や腫れ

アレルギー反応で喉の粘膜が腫れると、食べ物の通りが悪くなり、飲み込みにくさを感じることがあります。



予防として、食前に「バタカラ体操」や「口腔ケア」で口腔内の機能と清潔を保つことで、誤嚥性肺炎のリスクを軽減できます。また、口腔内の乾燥を防ぐため、こまめな水分摂取、鼻づまりがある方は、食事時の呼吸がしやすいように姿勢や食事形態を調整する工夫も大切です。



クラブ活動のご様子です

書道、園芸、製作、学習、囲碁将棋、曜日によってはバターゴルフや民謡好きが集まったりもしています。みなさまのお好きなことをクラブにしてみませんか？

リハビリ実習生へのご協力ありがとうございました！

葵の園・柳生は毎年たくさんの実習生を積極的に受け入れています。今年度は22名の実習生を受け入れて、施設内のリハビリに留まらず、ご自宅への訪問にも同行させていただきました。いつも温かいお声がけとご指導をいただきありがとうございます。今後も質の高いリハビリテーション提供を行う為の一環として、続けていく所存です。引き続きよろしくお願いたします。



葵の園
・柳生

通所
リハビリテーション
通信

第153号

2026年4月発行

日	月	火	水	木	金	土
4月	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

印の付いている日は13:10~音楽鑑賞、13:25~13:55は音楽療法があります

印の付いている日は13:10~13:55 音楽鑑賞のみ

桜咲く春 お花見に行きますか？

桜が綺麗に咲き始め、お花見に行く方もいると思います。お花見と言えば「三色団子」。下から緑、白、ピンクの順で白いお団子は雪、緑色は新芽、ピンクは花を表している説があります。自分で作った三色団子を食べながらお花見も素敵ですね。

〈簡単三色団子〉5串分

- 白色団子
白玉粉:30g 水:25ml 砂糖:10g
- 桃色団子・緑色団子それぞれ
白玉粉:30g 水:15ml
かき氷シロップ/苺/メロン:15ml

- 白玉粉、砂糖（又はシロップ）、水を少しずつ足して耳たぶくらいの固さまでこねる。
- 好きなサイズに丸める。
- たっぷりの湯で②を茹で、浮き上がってから1-2分茹で冷水で冷やす。
- 串に刺して完成。

リハビリテーション 体験利用随時受付中

理学療法・作業療法・言語聴覚療法・音楽療法

空き情報

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
◎	◎	◎	◎	◎	◎

◎:十分空きあり ○:若干空きあり △:要相談

※別途昼食代650円がかかります

短時間利用コースもございます。

ご希望の方は 022-381-8668 までご連絡ください。

担当 針生・菊地・花崎

発行元 ・ 介護老人保健施設 葵の園・柳生
仙台市太白区柳生字台57-1