

第1回 カムカムサロン開催報告書

2025 年 4 月 8 日（金） テーマ「飲み込む力を鍛えよう」慢性期成人看護学

2025 年 4 月 8 日（金）に第1回のカムカムサロンを開催しました。今年度から高槻市とのコラボ開催となり、今回は15名と多くの市民の皆様に御参加いただきました。

初めに、高槻市オリジナルの「もてきん体操」を介護予防マイスターの元気な掛け声のもと、一緒に体操をおこないました。次に講話のテーマは、「飲み込む力を鍛えよう」でした。高齢者の口腔機能の低下、特にオーラルフレイル（口腔の虚弱）を説明し、“食べること・嚥下（えんげ）の理解と実践的なトレーニングを促す”ことを紹介しました。人体の特徴として嚥下の5つのステップを説明し、嚥むことの重要性の話から、嚥むことと嚥下の関係を説明しました。内容は、歯が多く残っているとQOL（生活の質）が高いため、8020運動（80歳で20本の歯を残そう）をおこなっていることや、よく嚥む食材として、にんじん、ごぼう、昆布、りんご、タコを紹介し、嚥む食材を活用した食事を説明しました。また実際に、参加者の皆さんと嚥下機能のテストとして、30秒間に何回飲み込めるかのチェックをおこないました。その後、嚥下体操として「パ、タ、カ、ラ」の発声練習を、美空ひばりさんの「川の流れのように」の歌詞をパタカラに換えて歌うトレーニングを実践して頂きました。講話中は、時折笑いも聞かれ、楽しいひとときになりました。皆さん笑顔で参加され、帰る時に「また来ます！」との声も聞かれました。

