

# ナイスケアだより

第80号

平成31年1月10日発行

風邪やインフルエンザが流行っていますが、皆様の体調はいかがでしょう。

近年、大きく体調を崩す原因の一つとして、誤嚥性肺炎があります。食べた残物が食道ではなく気管に入ってしまう、細菌が繁殖して誤嚥性肺炎を起こします。症状がひどくなると、命の危険に繋がるケースもあります。

予防としては、①しっかり食べられる口を作ること②口の中を清潔にすること③食べる姿勢に注意することなどが重要だと言われています。食べられる口を作るためには、舌、口周辺、首の運動や声をしっかり出すことが効果的です。これらのことをしっかり意識し、実践することが大切です。



高齢になると年々機能は衰えますが、予防の習慣を継続することで健康に過ごせます。年齢が若い時期から取り入れたいですね。

有限会社ナイスケア 代表取締役 塩川 隆史

## ～お正月～

皆様はお正月をどのように過ごされましたか？おせち料理を食べたり、テレビを観てゆっくりしたり、初詣に行ったり…。僕はテレビでニューイヤーマラソンや箱根駅伝の観戦をしていました。昨年からは会社でランニングクラブの活動を始め、より一層興味を持って観るようになりました。

箱根駅伝では、5連覇を目指す青山学院や王座奪還を目指す東洋大学、初優勝を目指す東海大学と目が離せないレース展開でした。弊社ヘルパーの出身校である国士舘大学も2区の中継所を46年ぶりに首位通過と盛り上がりを見せてくれました。ちなみにその彼は、7区の国士舘大学記録の保持者で、記録更新されてしまうか否かも一つの楽しみでした。結果更新されることなく、記録を守ったようで本人も喜んでいました。

3月には、昨年に引き続き箱根山駅伝に出場したいと考えています。前回は優勝できたので、今回は2連覇目指して頑張りたいと思います。

今年は亥年ですので、箱根ランナー達のように勢いよく突き進んで行けたらと思います。

五十峯 大貴

ナイスケアのホームページができました！👉👉👉 <https://nicedcare.tokyo/>

nicedcare. tokyo

検 索