

# 介護者の会だより

第193号

発行 令和8年1月1日

淡路市地域包括支援センター

電話 0799-64-2145

皆様あけましておめでとございませう。  
いよいよ令和8年が始まりましたね。  
新しい年を迎え、気持ちを新たにされていることと思います。私自身も今年  
はどんな1年になるかとワクワクしています。いろいろなことに挑戦できる  
1年になるといいですね。



お正月といえば、初詣・お雑煮・おせち料理・お年玉…など思い浮かぶのではないのでしょうか。私が毎年楽しみにしているのは、何ととってもお餅です。

お正月にお餅を食べるのは、平安時代からの「歯固めの儀」で健康と長寿を願う意味と、年神様の魂を分けてもらい、一年の生命力と幸福を得るとい  
う神聖な意味合いが込められているそ  
うです。お餅はおいしい食べ物ですが、  
喉に詰まらせるといりリスクも抱えて  
います。ここで、お餅を食べるときの  
注意点を伝えたいと思います。

## ①一口の量を控えめに

・大きな一口で食べるのは避け、小さく  
切って食べやすい大きさにしましょう。

## ②喉を潤す

・飲み物を用意し、食べる前に喉を温らせ  
ましょう。お餅と一緒に水分を摂ることで、  
喉を通りやすくなります。

## ③ゆっくり食べる

・高齢者は噛む力や飲み込む力が弱って  
います。お餅は粘り気も強く喉に張り付き  
やすいです。よく噛んで、急いで流し込ま  
ず、一口食べたあ次の一口まで間を置きま  
しょう。

## ④会話は控えめに

・食べながらおしゃべりをしたり、笑っ  
たりすると、喉に詰まる危険性が高くな  
ります。食べ終わるまで会話は控え、食  
事に集中しましょう。

ここまででは、お餅を食べるときの注意  
点についてお伝えしましたが、飲み込む  
力が低下しないような取り組みも重要  
です。



## ①舌や口のまわりの筋肉を鍛える

・口を大きく開けて「パ」「タ」「カ」  
「ラ」と発音するパタカラ体操やかみか  
み100歳体操、舌を前後左右に動かす  
運動も効果的です。

## ②呼吸力を鍛える

・呼吸力とは息を長く吐く力です。水  
を入れたペットボトルにストローで息を  
長く吹き続けるペットボトルブローイ  
ングもおすすです。

## ③正しい姿勢でよく噛んで食べる

・よく噛むことで唾液の分泌が促され  
ます。背筋を伸ばして「ながら食べ」  
をやめましょう。

## ④オーラルケア

・食前、食後のうがいや歯みがきで口  
内を清潔に保ちましょう。



食事は心や身体の健康の源です。いつ  
までも自分らしく元気で過ごせるとい  
なあと願っています。

淡路市では「介護者の会」「家族介護  
者教室」など、介護をされている方が  
集まる場所があります。

日時・開催場所等の詳細は、裏面に掲  
載していますので、ご覧ください。