

いつまでも

豊頃町歯科診療所
夏野伸一

おいしく食べる

豊頃町歯科診療所 夏野歯科医師から、年齢を重ねても「いつまでもおいしく食べる」秘訣を、全12回シリーズでお届けします。
今回は「上手に飲み込む方法」について説明します。

第9回 上手に飲み込む方法

むせないように上手に飲み込むには、飲み込むことを意識することが大切です。

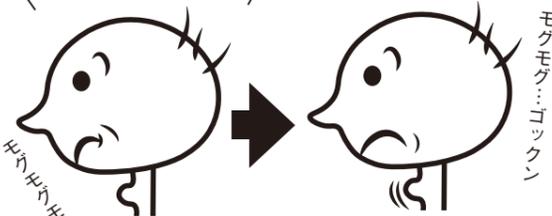
町の歯医者さん
夏野です



1

飲み込むことを強く意識する

ゴックンするぞ...! /



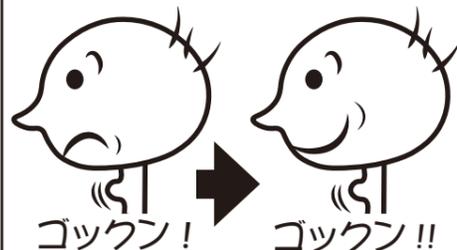
はい、ゴックン!!

2

自分自身がしっかり飲み込むことを意識したり、周囲の方が「はい、ゴックン!」などと声をかけることで飲み込みを促します。

もう1回ゴックンと飲み込む

3



全部飲み込めなかったら...
もう1回「ゴックン」

まだ残っているときは
もう1回「ゴックン」

食べ物を飲み込んでも、全部飲み込むことができず、のどに残っているときは、もう1回「ゴックン」します。まだ残っているときは更にもう1回「ゴックン」を繰り返します。

4

むせないための工夫

- ①姿勢を良くする (広報5月号をご覧ください)
 - ②小さいスプーンに変更し、一口の量を減らす
 - ③よく噛む (20~30回噛む)
 - ④小さく刻んであんかけにしたり、マヨネーズであえたりしてトロミをつける
- ・強すぎるトロミはのどにへばりつくので、かえって危険です
 - ・みそ汁の具は別皿にとって、具と汁を別々に食べるようにする

姿勢を良くするだけでも、むせずに食べたり飲んだりできるようになることがあります。



ワクチン接種の進行状況と今後の予定

以下の表はすべて1回目の接種日程です。
2回目の接種は1回目の接種から3週間後の同じ曜日になります。
大津、湧洞、長節にお住まいの方も保健センターや豊頃医院で接種することができます。

65歳以上の希望する方への接種は7月末までに終了する予定です。
12歳以上の方の日程が決まりました。接種日程は接種の進行状況により、随時変更されますのでご了承ください。

	75歳以上	70~74歳	65~69歳	基礎疾患	60~64歳	50~59歳	40~49歳	30~39歳	20~29歳	12~19歳	
クーポン発送日 →	発送済み						7/7 (水)	7/15 (木)	7/21 (水)		
予約受付開始日 →	受付中						7/13 (火)	7/20 (火)	7/27 (火)		
接種開始日 →	実施中				7/7 (水)	7/9 (金)	8/1 (日)				
5月21日 (金) 保健センター	5/21 ~										
5月28日 (金) 大津コミセン											
6月20日 (日) 保健センター											
6月23日 (水) 保健センター											
6月24日 (木) 保健センター											
6月25日 (金) 大津コミセン		6/25 ~	6/25 ~	6/25 ~							
6月27日 (日) 保健センター											
6月30日 (水) 保健センター											
7月4日 (日) 保健センター											
7月5日 (月) 豊頃医院											
7月6日 (火) 豊頃医院											
7月7日 (水) 保健センター						7/7 ~					
7月8日 (木) 保健センター											
7月9日 (金) 保健センター							7/9 ~				
7月12日 (月) 豊頃医院											
7月13日 (火) 豊頃医院											
7月20日 (火) 豊頃医院											
8月1日 (日) 保健センター								8/1 ~	8/1 ~	8/1 ~ 8/1 ~	
8月4日 (水) 大津コミセン											
8月5日 (木) 保健センター											
8月6日 (金) 保健センター											
8月8日 (日) 保健センター											
8月11日 (水) 保健センター											

豊頃町新型コロナワクチン

予約窓口 ☎ 015-579-5355 / 相談窓口 ☎ 015-574-3141
受付時間 月曜~金曜日 8:30~17:15 (祝日除く)

新型コロナワクチン接種のお知らせ

問合せ先

保健センター 574-3141
新型コロナワクチン相談窓口 574-3141