



◆こんな症状ありませんか

「食事が飲み込みにくい」「頻繁にむせる」「これらの症状が続くこと」を嚥下（えんげ）障害と呼びます。

◆主な原因

加齢が主な原因です。年を取ると、のど周辺の筋力が低下し、飲み込む機能が衰えやすくなります。

機能の衰えにより飲食物がうまく飲み込めず、食道ではなく気管に入ることを誤嚥（ごえん）と言います。誤嚥が起こると気管が飲食物を排出しようとするため、むせてしまうことがあります。

また、認知機能などの低下により、飲食物を「飲み込

む」作業がうまくできなくなることがあります。加齢に伴う嚥下障害は60歳前後から多くなります。

◆その他の原因

□から食道にかけての疾患や障がいと考えられます。例えば、□内炎や歯周病、咽頭炎などがあります。このほか、脳血管障害、神経障害や筋疾患などが原因の場合やストレスが関連している可能性もあります。

◆どこからが嚥下障害？

- ・食事を飲み込みにくい
  - ・声質が変わった
  - ・常にとどろきゴロゴロする
  - ・たんが頻りに出る
- これらの症状も嚥下障害が疑われます。嚥下機能チェックをしましょう。

**30秒で唾を何回飲み込めるか**

6回以上：問題なし  
5回以下：飲み込み力低下の恐れあり  
3回以下：要注意  
2回以下：嚥下障害かも！

◆放っておいてもいい？

嚥下障害があると食事が大変になり、食べる楽しみが減るだけではなく

- ・低栄養や脱水をおこす
- ・食事が詰まって窒息する
- ・誤嚥による肺炎になりやすい

◆むせやすい時の食事の工夫

- ・固い食材は切り込みを入れたり小さく切る
- ・飲み物や汁物には片栗粉や市販のとろみ剤でとろみをつける
- ・飲み込みやすい物と飲み込みにくい物を交互に食べる
- ・背筋を伸ばし、少しだけ前かがみになり、あごを引いて座る



知っておこう!!

災害警戒レベル

町などから出される「警戒レベル」と、自らの命を守るために取るべき「避難行動」を理解して、避難の「タイミングを逃さない」ことが重要です。

警戒レベル	取るべき行動	行動を促す情報	防災気象情報
警戒レベル 5	命を守る最善の行動	災害の発生情報	氾濫発生情報 大雨特別警報（土砂災害）
警戒レベル 4	全員避難！	・避難勧告 ・避難指示（緊急）	氾濫危険情報 土砂災害警戒情報
警戒レベル 3	高齢者等は避難！ 他の住民は準備	避難準備・ 高齢者等避難開始	氾濫警戒情報／洪水警報 大雨警報（土砂災害）
警戒レベル 2	ハザードマップなどで避難行動の確認	避難の準備をしてください	注意報
警戒レベル 1	心構えを高める	最新の情報を確認してください	早期注意情報 （警報級の可能性）

警戒レベル4は全員避難！





阿部 武大 3年目

着任当時から「おもてなし」の心を第一に新十津川駅観光案内所を運営してきました。

廃線後も、観光案内所はしばらくの間残りますので、ぜひ遊びに来てほしいです。

最後の1年、写真・デザインで、まちおこしを行い、任期後も町内・空知で活動していきたいと思っています。

深瀬 美奈子 3年目

昨年は移動型たこ焼き店の制作と出店に主力を注がせてもらいました。

今年は、移動型たこ焼き店の稼働の増大、ゲストハウスの立ち上げ、小規模のアウトドアイベントを開催の3点で活躍できればと考えています。



三師 優美 3年目

約1年間産休・育休でお休みをいただいていたが、4月1日から仕事復帰しました。

最終年度の活動としては、酒米粉の研究に加え、卒業後の定住に向け起業も予定しています。

1年という限られた時間の中で悔いの残らないように精一杯頑張りたいです。

目標

今年度の



佐藤 健伍 2年目

抱負は、「脱・地域おこし協力隊」です。

協力隊を辞めるという事ではなく、協力隊というチャンスを生かし、任期終了後の仕事・生活を具体的に進めていくことが抱負です。

そのために、本町でビジネスとして成り立つように、まい進していきます。

昨年から14回の

試食会を重ねてきたお米のシロップを使ったアイスクリームが4月1日に発売となりました。

今年は一層商品開発に力を入れていきます。

また、ゆめりあでお菓子教室の定期的な開催も考えています。



村口 忍 2年目

また、初めての専門分会活動では、何をしたらよいのか、どう動いたらよいのかわからなかった私たちに、いつも優しく丁寧に教えてくれました。



農 高通信

No.145

2年 高橋 瑠海

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます

晴れて新十津川農業高等学校を巣立つて行かれる、第68回生、28人の皆さん、ご卒業おめでとうございます。

先輩方は、農業高校の醍醐味である三大事業でも、常に堂々とした態度で大会に挑み、私たちの良きお手本となってくれました。

皆さんからいただいた教養を胸に、在校生全員でさらに良い学校となるよう努力していきます。

皆さんの未来が笑顔と希望に満ちた輝かしいものとなりますよう、心からお祈りします。