



# ワンポイントリハビリ



## の体操 一飲み込むときに働く筋肉の運動一

1

口を開けて



閉じる



前回の春号で、病気だけでなく加齢に伴う筋力の低下などが、飲み込みの機能低下の原因となることがあるというお話をしました。そこで今回は、食べ物や飲み物を飲み込むときに働く筋肉の運動を紹介したいと思います。それぞれの動作を可能な範囲で数回ずつ行ってみてください。

疲れたら休みましょう。見た目よりも疲れることがあります。時間は短くてもかまいません。



2

唇を突き出し



横に引く



3

上の歯と下の歯を見せて



閉じる



4

頬をふくらませて



すぼめる



5

舌を前に突き出して



奥に入れる



6

舌の先端を上げて



下げる



7

舌の先端を左端



右端につける



# 薬

## やくくすりに立つ！のあれこれ



### FILE.6

#### 正しい目薬のさし方



正しい目薬のさし方を知っていますか？ 誤った方法で目薬を使い続けると目薬の効果が十分に発揮されない、目薬が汚染されてしまうことがあります。目薬を使用している方は自分の使用方法が正しいかどうか確認してみましょう。

1

指が目薬の容器の先に触れて汚染されることがないように、手を石鹸でよく洗います。



2

容器から取り外したキャップを清潔なところに置きます。



3

下まぶたを軽く引いて、目薬1回につき1滴を確実に目の中に入れます。



容器の先をまつげや目につけないようにしましょう。目薬の汚染に繋がります。また眼球を傷つける可能性があります。

4

目薬が目頭にある涙の排出口（涙点）から流れ出ていかないように、まぶたを閉じ、目頭を軽く押さえます。

涙点



目薬をさしたあと、目をパチパチさせると目薬が涙と一緒に目頭の方に集まって、涙点から喉の方へ流れ出てしまいます。目薬をさしたあとは目をパチパチしないようにしましょう。

5

目の周りにあふれ出た目薬は清潔なガーゼやティッシュで拭き取ります。

6

使用後はキャップをしっかり閉めて清潔なところに保管しましょう。



※2種類以上の目薬を使用する場合は目薬をさす間隔と順序に注意が必要です。

目薬をさす間隔は5分以上あけるようにしましょう。さす順番については医師または薬剤師に確認してください。