



今月新しく入りました。

●一般の本

／明日は晴れ (作=瀬戸内寂聴) / 蘭陵王の恋 新・御宿かわせみ (作=平岩弓枝) / 五二屋傳蔵 (作=山本一力) / 心 (作=姜 尚中) / 神去なあなあ夜話 (作=三浦しをん) / 昨日のカレー、明日のパン (作=木皿 泉)

●子どもの本

／スポーツが教えてくれたこと (作=内海哲也)、中村憲剛) / こぎつねいちねんせい (作=斉藤 洋) / ふしぎなやまびこしゃんかん (作=中島和子) / すやすやぷー (作=山本祐司) / みどりさんのパンやさん (作=おおいじゅんこ) / あわてんぼうさちゃん (作=ナップマン)

中でもこの本がオススメです。

自分を愛する力

作=乙武洋匡



なぜ僕は生まれつき手足がないという障がいを受けいれ、苦しむことなく、かつ明るく生きていくことができたのか…。乙武さんがたどりついたのが「自己肯定感」という言葉。「自分は大切な存在だ」と思う、この「自分を愛する力」について、息子として両親の愛に満ちた子育てを振り返り、教師として現代の親子が抱える問題を見つめ、父親として自らの子育てを初めて明かしながら考察していく。

じゃんけんのすきな女の子

作=松岡亨子



じゃんけんぼん!! じゃんけんのすきな女の子は、なにをきめるにもじゃんけん。あいてがないときは、じぶんひとりでもじゃんけん。(えっ、どうやって?) 右手と左手で。まわりにある石、紙、はさみのかたちをした、いろいろなものをあいてに。ところが、ある日、とてもとてもだいじなことをきめるのに、とんでもない相手と、じゃんけんをしなければならなくなって…。



父は空 母は大地

作=寮 美千子

1 854年アメリカの第14代大統領は、インディアンたちの土地を買収し居留地をあたえたと申し出た。1855年インディアン首長シヤトルは、この条約に署名。これは、シヤトル首長が大統領に宛てた手紙である。で始まるこの絵本はキラキラした言葉が詩の様に綴られています。

人間は、大地の一部であること。…。神聖なものは神聖なままに。インディアンにかぎらず人間が大切に守らねばならぬものは…。ぜひ一読してほしい一冊です。



てがみをください

作=やました はるお

い ちじくの木にパパと作ったぼくの赤いゆうびんばこ。手紙がきているかチェックするのは多くの仕事。なのに、大きなめがねをかけたみどりいろいろのかえるが、一匹すみついてしまします。自分あての手紙がほしいかえるに

「手紙をかけたばいさ、手紙をくださいい」と男の子は教えてあげます。画面いっぱいのいちじくの木に大きなみどりの葉、その中にめがねをかけたユニークなみどり。いつの世も手紙を待つ気持ちは複雑ですね。

春の桜、夏の海、秋の紅葉、冬の雪…。美しい四季が体感できるのは日本人の特権。そんな私たちがだからこそ、読みたくなる「旬」の本があります。シリーズ「旬の本だな」。8月は「手紙」をテーマに2冊の本をご紹介します。紹介者は松浦みち子さん(鞍手町文庫連絡会)です。



阿部リハビリ専門医の

くらで病院スタッフ
からの健康
アドバイスです

調子はいかが？

くらで病院 ☎42局1231番



父が、肺炎で入院し、**誤嚥性肺炎**だと説明されました。「**誤嚥性**」とは
どういう意味でしょうか？ (51歳・女性)

誤嚥とは

食べ物、飲み物、唾液、空気も含めて「もの」が、口から喉を通って食道、胃へと進む一連の流れを「嚥下（えんげ）」といいます。誤嚥とは、この嚥下に障害がおき、物がうまく飲み込めず、気道に入ってしまうことをいいます。気道とは、空気の通り道であり、食べ物、飲み物の通り道は食道になります。食道に空気以外の異物が入り肺を刺激すると、肺炎を起こしてしまいます。これが、誤嚥性肺炎です。また、誤嚥したものが気道を塞いでしまうと窒息してしまいます。

嚥下の仕組み

誤嚥を理解するには、嚥下の仕組みを理解する必要があります。図は「平常時」から「物を飲み込むとき」の顔を横から見た図になります。平常時は呼吸をしているので、気

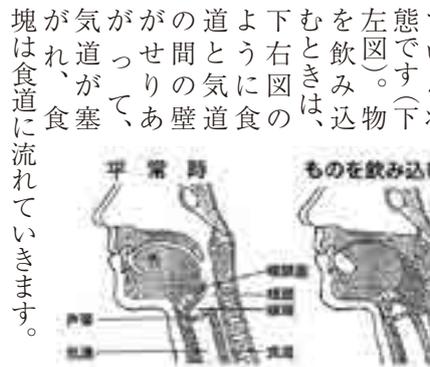


「アドバイザー」

阿部優介・あべゆうすけ・平成13年産業医科大学卒。門司労災病院、九州労災病院、若杉病院を経て、平成25年度より毎週火曜日にくらで病院リハビリテーション科外来に勤務。リハビリ専門医。36歳。

誤嚥とは、物がうまく飲み込めず、気道に入ってしまったことを起こしてしまいます。これが**誤嚥性肺炎**です。

道は開いている状態です（下左図）。物を飲み込むときは、



誤嚥の原因

原因は多々ありますが、高齢者で誤嚥を起こす理由の多くは、この壁の動きにあり、次のようなものがあります。
①せりあがりが弱くて、完全に塞げない
②せりあがるタイミンクが悪く、気道を塞ぐ前に、食べ物が入ってしまう

誤嚥のサイン

これらは、脳梗塞やパーキンソン病など神経の病気はもちろん、年齢をとって、のどの筋力が落ちて起こりえます。つまり、高齢になると誰でも誤嚥は起こりうることなのです。

誤嚥しないための予防

喉の筋力がおちて、食事のムセが増えてきた程度の軽い障害であれば、専門的なりハビリは必要なく、自主訓練でよくなります。簡単なものでは、食事の際、一口量をおさために20回以上噛むことを心がけてください。これだけでも、十分改善につながります。

嚥下障害が重度になると食事ができなくなってしまう、一日に必要な栄養を鼻から胃まで管を通して栄養剤を直接胃に流し込んだり、お腹から胃に直接通り道を作り（胃瘻といいます）、そこから胃に栄養剤を流し込むなどの対応がとられてしまいます。食べる楽しみが奪われるのはその後の人生に大きく影響します。食事に対する心がけで誤嚥の予防ができますので、是非、意識してみてください。