

高齢者や障がい者を大切に
する共生の里グループ

〒569-0065
高槻市城西町7番11号
摂津ビル201号
Tel. 072-604-4291

〔発行〕

- ◆デイサービスセンター共生の里
- ◆共生の里・成合デイサービス
- ◆グループホーム共生の里
- ◆共生の里訪問看護ステーション
- ◆なずなケアプランセンター
- ◆共生の里ヘルパーステーション
- ◆有料老人ホーム共生の里

2025年
11
月号



「むせる」は大変だ

人は、何故、「むせる」のだろうか。最近、食事中にむせることが多くなって、周囲に迷惑をかけていることを至極申し訳なく思い、落ち着いて食事もしない。先日は、ラーメンを勢いよくすすった途端、湯気が一気に気管に入ったのか、むせ込む咳と一緒に麺が勢いよく口から飛び出してしまった。テーブルが麺だらけになるだけでなく、相手の器にまで飛び込んでしまって大騒動を起こした。だから食事中はむせたくないとビクビクするようになった。「むせる」を最近はやりのチャットGPTに聞くと、「喉で食道と気道が交差しており、食べ物などが誤って気管に入りかけると気道のセンサーが働き、脳が咳をするように指示して、気管から食べ物などを押し戻す役目がむせることで、むせるは気管を守っている」らしい。なるほど、大切な役目はわかったが、だからと言ってあんなにむせなくても一発で役目を果たして欲しい、と一人文句を言っていると、「高齢になると喉の筋力、飲み込みの反射が低下してむせやすい」とのたまうではないか。何でも高齢を理由しないでくれ！！と息んだ途端、また、むせてしまった。



<皆でお散歩>