

ごえんせいはいえん

～誤嚥性肺炎～に気を付けましょう！！

日本人の高齢者死亡原因の第3位は肺炎！！

その中でも80歳以上の8割・90歳以上の9.5割の人が誤嚥性肺炎が原因！！

誤嚥・誤嚥性肺炎とは

ごえん

誤嚥…… 食べたり飲んだりしようとしたときに、飲食物が誤って食道ではなく気管に入ってしまうこと。

ごえんせいはいえん

誤嚥性肺炎…… 誤嚥をしてしまったときや飲食物が気管や肺に流れ込んで起きる肺炎のこと。



誤嚥性肺炎の症状

- 発熱と長期に続く熱
- 激しい咳と汚い痰(黄色い痰)が出る
- 呼吸が苦しい

最近こんな事がある方は要注意！

～嚥下機能(飲み込む力)の低下～



食事中おせる

固形物を飲み込めない



食事のあと声が枯れる

食事中だけではなくこんな時にも起こります



- ・食後、喉に残った飲食物が気管に入る
- ・夜間睡眠中に、胃の中の内容物が逆流して気管に入る
- ・口の中の細菌が唾液などと一緒に気管や肺に入る

予防するには

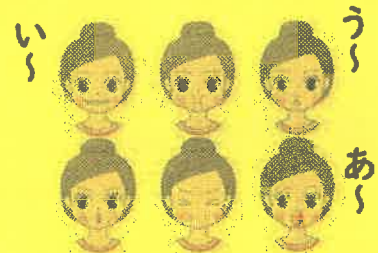


口の中を清潔に保つことが1番!



食後は毎回歯磨き 歯科定期健診に行く

嚙む・飲み込・咳払いをする時に使う筋肉を鍛える



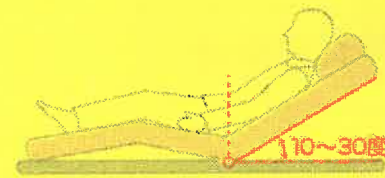
「あいうべ体操」など口腔体操を行う

免疫力低下を防ぐため、軽い運動・栄養をしっかり摂る



軽体操を行う バランスのいい食事

胃の内容物の逆流を防ぐため頭位を高く保つ



頭を高くして就寝する

元気アップ教室で楽しく予防しませんか♪

誤嚥性肺炎を予防する「軽体操」 健康寿命を延ばすためのお話「講話」

笑ったりおしゃべりしたり、口腔トレーニング「お茶のみ会」

を開催しています。ぜひ気軽に参加してください。



1月～3月にかけて各地区分館を回ります。詳しい日時は、町広報及びチラシにてご確認ください。