

ほうかつ健康だより 清寿苑 1月

食事中におせたり、咳き込んだり、
飲み込みにくさを感じていませんか？

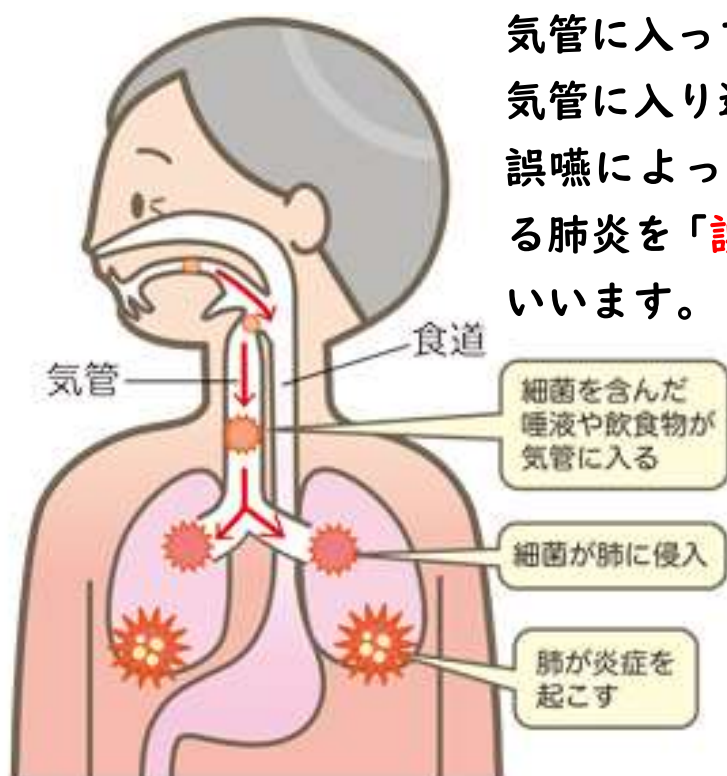
令和5年1月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905

高齢者に多い 誤嚥性肺炎とは？



気管に入ってはいけないものが
気管に入り込むことを「**誤嚥（ごえん）**」といい、
誤嚥によって細菌やウイルスが肺に入っておこ
る肺炎を「**誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）**」と
いいます。

高齢者は

- 唾液の出る量が少ない
 - 口の中の細菌の増加
 - 飲み込むための筋力低下
 - 吐き出す力の低下
- ため、誤嚥を起こしやすいです

誤嚥性肺炎の予防のポイント ～その1～

■食事の姿勢に気を付ける



- ① あごをひく
- ② 身体とテーブルの距離は
こぶしひとつ分くらいあける
- ③ 足底が床についている
- ④ 椅子に深く腰掛ける

以上のポイントに気を付けて、誤嚥しに
くい姿勢で、ひとくちで食べる量を少なめに
して、よく噛んでゆっくり食べる。

誤嚥性肺炎の予防のポイント ～その2～

■食べ物を工夫する

とろみをつけたり、
細かく刻んで噛みやすく
した料理がおすすめです。



■飲み込む力をつける



- ① ゆっくり大きく口を開け、10 秒間保持する。
 - ② しっかり口をとじて 10 秒間休憩する。
- 〔1 日 10 秒間×2 セット（朝・夕）目安〕

【出典】日本歯科医師会「オーラルフレイル対策のための口腔体操」

誤嚥しやすい・おせやすい食品



水・お茶など
サラサラした液体



いも類・焼き魚など
ぱさぱさしやすい食材



もなか・海苔など
くっつきやすい食材



ベロだしごっくん体操

ベロを少し出したまま、
口を閉じてつばを飲み込む。

口腔ケアも
お忘れなく



葉山警察署からのお知らせ

去年は、オレオレ詐欺及び還付金詐欺が急増しました。
被害に遭わないために、

1. 自宅の固定電話を留守番電話設定し、
相手がメッセージを残すまで電話に出ない
2. 電話やメールなどでお金の話が出たら詐欺を疑う
3. こまめに親族と連絡を取り合う

等の対策をお願いします。



ひとりひとりが被害防止対策を行い、『まさか自分(家族)が騙されるとは！！』
とならないように、よい一年を過ごしましょう。 葉山警察署 046-876-0110

葉山警察署 046-876-0110