

# \* 小針の健康たより \* No27 2022. 5・6月

## 誤嚥性肺炎を予防しましょう！



食べ物を飲み込んで胃に送り込む働き(嚥下=えんげ=機能)が加齢とともに低下すると、飲み込んだものが誤って食道ではなく気管に入ってしまうことで起こる誤嚥性肺炎のリスクが高くなります。誤嚥性肺炎は死に至ることもあるため、予防が重要です。誤嚥性肺炎を予防するために次のことを行いましょう。

**\* 滑舌良くしっかり話す**

**\* 歌を歌う**

**\* よくかんで食べる**

**\* 歯磨きやうがいでも口の中をいつも清潔に保つ**

**\* 手の筋肉を鍛える**



①あおむけに寝て、手は体の横に置く。肩を床につけたまま、

頭だけを足のつま先が見える程度まで上げ、10秒維持して戻す。

最低5回繰り返す(=1セット)。1日1セット以上行う。

②これ以上開けられないくらい口を大きく開いて10秒キープ。

10秒間の休息を挟んで5回繰り返す(=1セット)。1日2セット行う。

③大きくはっきりと「パ」「タ」「カ」「ラ」と発声する。

「パ・パ・パ・パ…」「カ・カ・カ・カ…」と連続で発声したり、

「パンダ・タンス・カボス・ラクダ」と「パ・タ・カ・ラ」のつく言葉を

早口言葉のように発声しても良い。

☆どれか一つでも、少ない回数でもいいのでやってみましょう！