

ごえんせいはいえん 防ごう！誤嚥性肺炎！

誤嚥という言葉を目にしたことはありますか？ 加齢等により嚙む力や、飲み込む力が衰えると、よくむせたり、食事に時間がかかったりして、食べることに様々な問題が出てきます。

- 誤嚥・・・食べ物や唾液が誤って気管に入ってしまうこと
- 誤嚥性肺炎・・・食べ物や口の中の雑菌などを誤嚥した後に発症する肺炎

足腰の筋肉と違い、口やのどの衰えは気がつきにくいです！

～お家で簡単にできるお口やのどの運動～



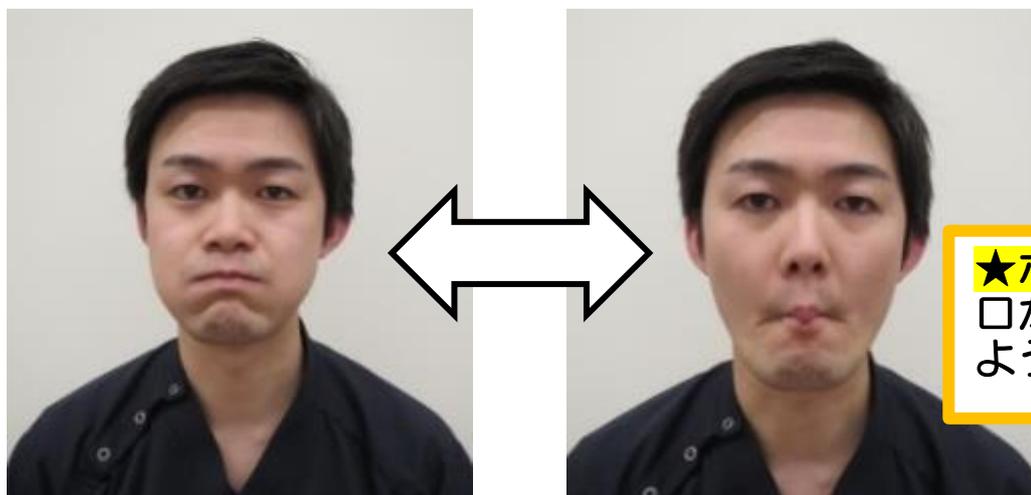
小豆島中央病院公式マスコット
『ショードくん』

【 運動をするときの注意点 】

口の中がきれいな状態で行う。無理をせず自分の体調等に合う運動内容・回数を行う。

お口・舌の動きをスムーズにする運動

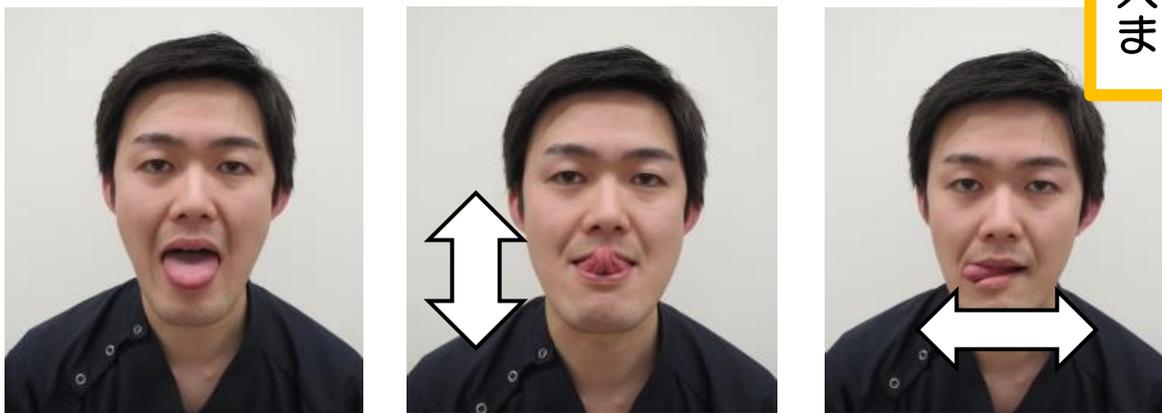
①ほほを膨らませたり、すぼめたりする



★ポイント
口から息が漏れない
よう気をつける

②舌を前方、上下左右に動かす

★ポイント
大きく動かしましょう



飲み込むパワーをつける運動

①顎でボールを強くつぶす

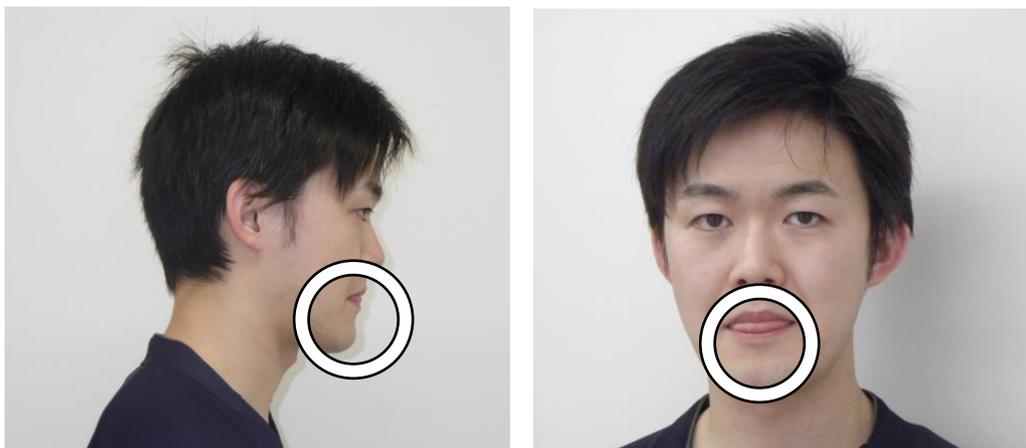
(例) 10回×5セット、5秒とめて5セット等

食事中の「むせ」の
改善に効果的！



★ポイント
息を止めずに行いましょう

②唇で舌を軽くはさんだまま唾液を飲込む



★ポイント
舌をあまり出しすぎないように
しましょう