

今回のテーマは



〒244-0811 戸塚区上柏尾町244番地 TEL:045-828-1251  
NPO 法人ワーカーズ・コレクティブまいそる 発行責任者: 庄子 陽子

参考文献

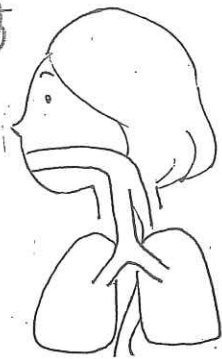
『肺炎がいせつらのどを鍛えなさい』 西山耕一郎



# 誤嚥性肺炎

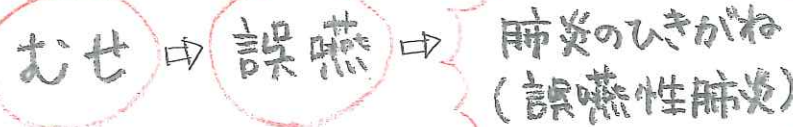
肺炎は日本人の死亡の原因の第3位でござりますか?

なかでも、高齢者の方が誤嚥性肺炎で命を落とされています



ところで、誤嚥性肺炎とは?

飲み込む力が衰えたために気管に食物や唾液などが誤って入り、十分に異物を出すことができず肺炎をおこしてしまう病気



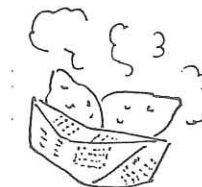
よくおせるのは老化のサイン?!



なかには、むせたり、咳込んだりしない誤嚥もあるそうです。知らず知らず肺炎になってしまう人もいます。コワイですね

そこで、気をつけたいのが、のどの機能を低下させないこと  
⇒ のど仏を上下させる筋肉を衰えさせない!  
・飲み込み力をつける!

- のどの機能には
- ① 食べ物を飲み込む
  - ② 呼吸する
  - ③ 発声する があります



花りんが昼食前に口腔体操をしています。これは、のどの機能アップにつながっています。一部を紹介しします。あうちでもやってみて下さいね!

★舌の筋肉を鍛えるために★



姿勢もとても大事です!

◎理想の姿勢  
むせにくい

✗よくない姿勢  
むせやすい



<足の裏が床についた>

<尻が床から浮いて姿勢が不安定>

そして、口の中を清潔にすることも大事です!!

!! 飲み込み力は 40~50才から低下!!

《低下のサイン》

- ・食事中むせたり咳込んだりすることが多くなった
- ・自分の唾液でむせそうになった
- ・大きめの錠剤が飲みにくくなった
- ・痰がからまることが多くなった
- ・鏡を見たときののど仏の位置が「首の半分より下」に来ている
- ・食事時間が以前より長くなったなど

イラスト: やまのい

＜編集後記＞  
私も、今年4月頃より時々むせようになり、何とかしたい... 危機感“大”です byuuta