



# ほけんたより 誤嚥を防ぎましょう

食事しょくじをしている時ときに、喉のどの詰つまったり、むせたりした事ことはないでしょうか？元氣げんきであれば、すぐ咳せきが出るので吐はき出だせます。でも体力たいりよくが落おちている時ときや、高齡こうれいの方かたなどは吐はき出だす力りよくが弱よわい為ために氣管きかんに入はいってしまい、肺炎はいえんの原因げんいんになります。これを誤嚥ごえんと言いいます。今月こんげつは誤嚥ごえん予防よぼう法ほうについておつたえします。

**☆飲み込む力を鍛える☆**  
 食事しょくじの時ときに、手てのひらを開ひらいたり閉とじたりする、首くびを回まわす、足踏あしぶみをする、肩かたたたきをするなどして全身ぜんしんの筋肉きんにくをほぐし、飲み込む筋肉きんにくをリラックスさせると、誤嚥ごえん予防よぼうにつながります。また、舌したで頬ほおを内側うちがわから押おす動作どうさは、飲み込む力ちからを鍛きたえることにつながります。

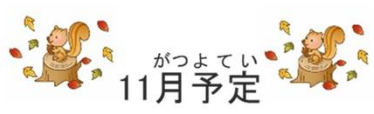
**☆飲み込んでから次の食べ物☆**  
 口くちにあるものをしっかりと飲み込んでから、次の食べ物つぎ た ものを口くちに運はこぶようにします。

**☆口の中を清潔にする☆**  
 口腔内こうくうないの細菌さいきんをできるだけ減へらすために、歯はと歯はの間あいだ、歯はと歯肉しにくの境目さかいめなどに注意ちゅういしながら丁寧ていねいに歯はみがきをして、口腔内こうくうないを清潔せいけつに保たもちましょう。入れ歯い はの方も、歯かたの1本1本ほんほんを外はずし、しっかりとブラッシングして清潔せいけつな状態じょうたいを保たもちます。

**☆よく噛んでゆっくり食べる☆**  
 急いそいで食たべると誤嚥ごえんのリスクたかが高たかまるので、30回かいじょう以上かよく噛たんでゆっくりと食たべましょう。

**☆吐き出す力を高める☆**  
 誤嚥ごえんしたものをすぐ吐はき出だせる力ちからをつけることも大切たいせつ。深呼吸しんこきゅうや咳せき払いせきばら、話はなす、歌うたを歌うたうなど、日常生活にちじょうせいかつでの何気なにげない動作どうさが、吐はき出だす力ちからを高たかめることにつながります。

いかがでしょうか？すべての誤嚥ごえんが肺炎はいえんに繋つながるわけではありません。誤嚥ごえんを予防よぼうする工夫くふうをするとともに、誤嚥ごえんを肺炎はいえんに発展はってんさせない体作りからだづくを目指めざすことが重要じゅうようです。



17(火)～20(金)体重測定、27(金)磯貝医師来所、13(金)三浦医師来所予定