

知っておこう！

高齢者に多い誤嚥性肺炎って どんな病気？

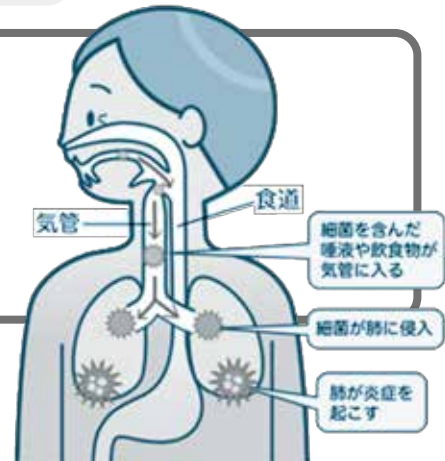
2022年3月号では「食べ物が誤って肺に流れ込んでしまう」理由を説明しました。今回は、誤嚥性肺炎の症状と予防法を紹介します。



■どんな症状が出るの？

①発熱 ②咳が激しくなる ③黄色い痰が出る ④呼吸が
苦しくなる など

このほかにも「元気がない」「食事時間が長くなる」
「ぼーっとしていることが多い」などの肺炎とは関係ない
ような症状が出ることもあります。



☆誤嚥性肺炎の予防法

- ・口の中を清潔に保つことが最も大切。歯磨き、入れ歯の手入れは忘れず行う。
- ・食べ物はよく噛んで飲み込む。
- ・好きな歌を歌うなど、大きな声を出す。
- ・1日3食しっかりと食事を摂り、日中は体を動かす（散歩など）。
- ・1日1回大きな深呼吸をしたあとの口腔体操（パタカラの発声など）。
- ・規則正しい生活リズム。

☆今すぐにもできるトレーニングを紹介！

喉の筋肉を鍛えて、
誤嚥性肺炎を予防しよう！



あご持ち上げ体操 (頭部等尺性収縮技法)

下を向いて、
力いっぱい
アゴを引く

下アゴに両親
指を当てて、
力いっぱい押
し返す

毎食前や空き時間に5～10回行う

のど仏が上がって
いればOK。押し
合った状態を5秒
間キープする



嚥下おでこ体操

おへそをのぞき込むように、
おでこを下方向へ



手根部をつ
かって、
おでこを
上に向か
って押し
返す

のど仏がグッと
上がってれば
OK。5秒間キ
ープする



毎食前や空き時間に5～10回行う

出典：飛鳥新社 西山耕一郎著『肺炎がいやなら、のどを鍛えなさい』より引用