

ごえんせい はいえん 高齢者に多い、誤嚥性肺炎!

高齢になると、『ゴックン』と飲み込む力が低下しやすく、水や食べ物、口の中の唾液（ツバ）をスムーズに飲み込みにくくなり食道ではなく気管に入り込んでしまいます。

このとき、口の中の細菌が肺の中に入り、それが原因となって肺が炎症をおこすことを、誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）といいます。

肺炎による死亡が増えるのも65歳以上。もっとも多いのは誤嚥性肺炎です。睡眠中、本人が気づかないうちに細菌を含んだ唾液を誤って飲み込み肺炎になることも少なくありません。

この誤嚥性肺炎を予防するには、お口の中をきれいに保つよう、こまめに清掃し、誤嚥を防ぐ食べ方や飲み込む力を保つ『ゴックン体操』等を日頃から取り入れてみましょう。

- 上手に飲み込むポイント!!
- ①一口は無理なく食べれる量で。
- ②一口30回噛んで唾液とよく混ぜて飲み込む。
- ③食事中は食べるときに集中して。
- ④背中を伸ばして、姿勢よく食べる。
- ⑤



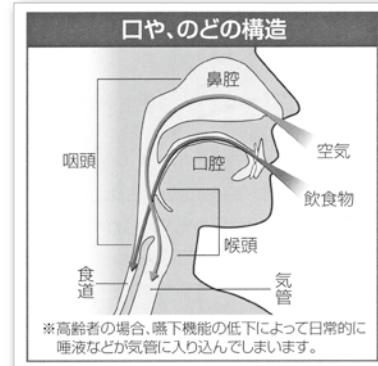
→次号は、高齢者に多いお口のトラブル②「口腔乾燥症と予防のポイント」です

今月の福祉

多久市地域包括支援センター
(多久市役所 福祉課内)

問 ☎ 75-6033

多久市地域包括支援センター（おたっしゃ本舗多久）は高齢者のみなさんが、いつまでも元気で安心して暮らせるように、あらゆる面から応援する総合相談機関です。



飲み込む力をアップする

コックン体操

ゆったりと腰かけた姿勢で背筋をのばして行います。

- 1 鼻から息を吸い込み、口をすばめて吐く。
手はお腹に。
- 2 首を左右に傾ける。
左右横をむく。
大きく回す。
深呼吸を繰り返しながら
- 3 肩の上下運動。
- 4 上体を左右に倒す。
- 5 パパパ、タタタ、カカカ、ラララを発音。(いろはにはへと…も有効)

