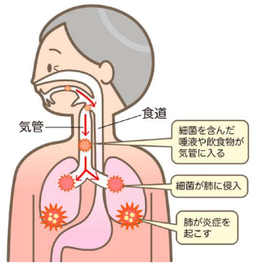
予防しよう誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎とは

本来、食べ物や唾液は、食道を通り胃へと運ばれていきます。しかし、食べ物や唾液が、食道ではなく、空気の通り道である気管や肺に、誤って入り込んでしまう誤嚥ということがあります。誤嚥性肺炎は、この誤嚥により、口の中の細菌が食べ物や唾液と一緒に気管支や肺に入り込むことで起こる肺炎です。



図：誤嚥性肺炎

誤嚥の主な原因は、舌や喉の筋力の低下など、**嚥下力（飲み込む力）の低下**です。嚥下力は、加齢とともに低下しやすく脳梗塞後遺症、パーキンソン病などの病気でも低下します。また、誤嚥した際に、異物を外へ吐き出すための咳をする力も加齢とともに低下してきます。

そのため、誤嚥性肺炎は、高齢者がかかる割合がとても高く、死亡原因の上位にあげられます。また、誤嚥の中には、むせたり、咳込んだりすることなく、寝ている間に、気づかず肺に入り込んでしまう不顕性誤嚥というものもあり、注意が必要です。しかし、誤嚥性肺炎は予防できますので、生活の中で予防対策を実践していくことが大切です。

誤嚥性肺炎の症状

一般的には、「発熱」「咳や粘りのある痰」「息苦しさ」などの症状があります。しかし、高齢者の場合、症状が現れにくく、一見、肺炎とは関係のない症状として出ることもあり、注意が必要です。

【高齢者に起きやすい症状】
- ○熱が出ない、または微熱が続く
- ○咳や痰があまりでない
- ○何となく元気がない
- ○食欲がない
- ○ぼーっとする
- ○口の中に食べ物を貯め込み、飲み込まない　など

嚥下力を確認しよう

次に当てはまる項目がたくさんあれば、嚥下力が低下している可能があります。

- □食事やお茶を飲む時に、よくむせる
- □固い物が食べにくくなった
- □口の中に食べ物が残る
- □口からよくこぼす
- □食べ物がのどに詰まった感じがする
- □咳ばらいが増えた
- □喉がゴロゴロと鳴る
- □最近、体重が減ってきた

誤嚥性肺炎を予防するポイント

①飲込む力をアップする

舌と口の筋力を鍛える体操を毎日行い、誤嚥を防ぐことが必要です。

●口を閉じ、頬を膨らませたり、すぼめたりする

●口を大きく開け、舌を出したり、引っ込めたりする。舌を出して、左右に動かす

●「あ～・い～・う～」と声を出しながら、大きく口を動かす

●「パタカラ」とはっきり発音し、3回繰り返す

②お口をケアし、清潔を保つ

唾液に含まれる細菌やウイルスが肺に入り込むことで発症します。そのため、口の中は清潔に保ち、細菌の量を減らすことが大切です。

●起床したら、口をすすぐ
●食後、寝る前の歯磨きを丁寧に
●義歯は、外して丁寧に洗う
●唾液分泌を促す

③食べる姿勢を整える

食事の際は、誤嚥しにくい姿勢を保ちましょう。

●顎を引き、椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばす。踵は床につける
●食後2時間は座って過ごし、胃液の逆流を防ぐ

④体の免疫力を上げる

体全体の免疫力が低下すれば、細菌などへの抵抗力も低下し、肺炎を引き起こしやすくなります。病気に対する抵抗力を高める生活習慣が大切です。

●バランスのよい食生活
●適度な運動で、体力をつける
●質のよい睡眠をとる

5月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10Ｐ獲得できます

弓削地区

プレイルーム開放日		
毎週金曜	9:00 ～ 12:00	弓削保健センター
健康相談 ★		
10日(火)	9:30 ～ 11:00	せとうち交流館
12日(木)	10:00 ～ 11:00	久司浦集会所
おたっしゃクラブ ★		
11日(水)	10:00 ～ 11:30	弓削開発総合センター
12日(木)	10:00 ～ 11:30	下弓削中央集会所
12日(木)	10:00 ～ 11:30	久司浦集会所
25日(水)	10:00 ～ 11:30	下弓削中央集会所
特定健診・がん検診★		
16日(月)	8:30 ～ 11:00	弓削開発総合センター
17日(火)	8:00 ～ 11:00 13:00 ～ 14:00	せとうち交流館
18日(水)	8:00 ～ 11:00	せとうち交流館
19日(木)	8:00 ～ 11:00 13:00 ～ 14:00	弓削保健センター
まめちびクラブ★		
20日(金)	10:00 ～ 11:30	弓削保健センター

岩城地区

はつらつ教室自主活動 ★		
毎週火曜	10:00 ～ 11:00	岩城保健センター1階トレーニングルーム
健康相談 ★		
11日(水)	10:00 ～ 11:00	岩城総合支所2階
にこにこ広場 ★		
12日(木)	14:00 ～ 16:00	北集会所
17日(火)	14:00 ～ 16:00	岩城開発総合センター
デイケア ★		
13日(金)	13:30 ～ 15:00	岩城保健センター
キッズルーム開放日 ★		
9日(月)	10:00 ～ 11:30	岩城保健センター
特定健診・がん検診★		
25日(水)	8:30 ～ 11:00 13:00 ～ 14:00	岩城保健センター
26日(木)	8:00 ～ 11:00 13:00 ～ 14:00	岩城保健センター
27日(金)	8:00 ～ 11:00	岩城保健センター

魚島地区

健康づくり教室「あおぞら」★		
9日(月)	14:00 ～ 15:30	魚島地域交流センター
健康相談 ★		
23日(月)	13:30 ～ 16:00	魚島保健福祉センター

元気アップ体操

―すきま時間体操―

運動の機会は日常にあふれています。しかしそれらが効果的な運動となっていない要因の一つが、無意識に省エネの動きになり、ゆっくりと丁寧に動かす意識をしないからです。ゆっくり動かすには、筋力やバランス力、持久力が必要です。しかも、反動や勢いをつけない動作は、衝撃が少なく、体を痛めにくいのでおすすめです。

初めのうちは、無理をして大きく動かす必要はありません。「床のものを拾う」時にも、指先にまで神経をいきわたらせてみましょう。

ゆったりかがむ・起き上がる

・手の力を使って体を支えてもいいので、反動はつけない。

∞の字を描く

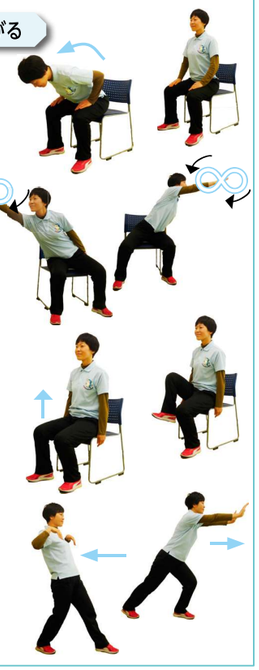
・左右に滑らかに描く。

ももを上げる

・降ろしたときに、足の指で踏ん張る意識をする。

舟をこぐ

・足の前後への重心移動を意識して。手首の返しも丁寧に。



生名地区

はつらつ教室自主活動 ★		
毎週月曜	13:30 ～ 14:30	生名保健センター
健康相談 ★		
13日(金)	10:00 ～ 11:00	生名総合支所
いきいき体操 ★		
毎週月曜	9:30 ～ 11:00	生名保健センター
おたっしゃクラブ ★		
18日(水)	10:00 ～ 11:30	3分団集会所
19日(木)	10:00 ～ 11:30	西浦集会所