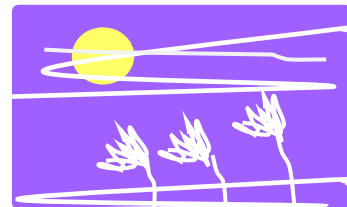


いきいき通信

～ 地域包括支援センターだより ～

平生町高齢者地域包括支援センター（平生町社会福祉協議会） ☎ 56-8000



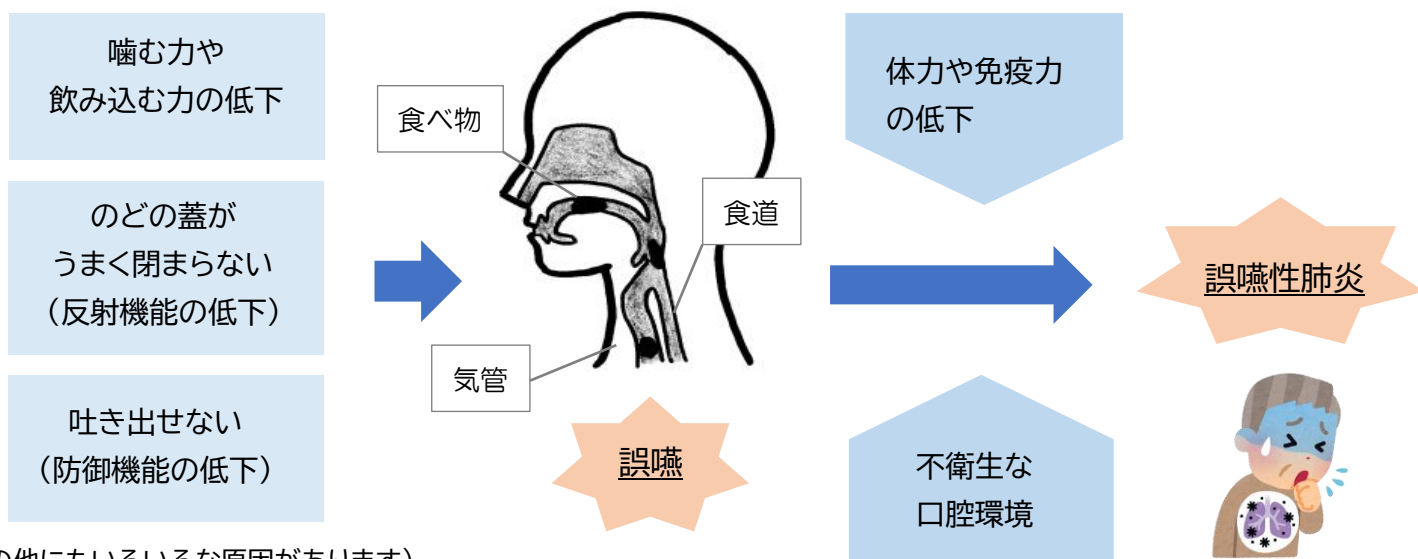
— 日々の暮らしのお手伝い —

【 気になる “ 誤嚥 ”（ごえん）の話 】

残暑もようやく和らぎ、青く澄んだ空に秋の訪れを感じる頃となりました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。今月は「誤嚥と誤嚥性肺炎の予防」についてお伝えします。

▶ 「誤嚥」って？ 誤嚥 と「誤嚥性肺炎」の関係

「誤嚥」とは、食べ物や水分が誤って気管に入ってしまうことを言います。誤嚥した場合、普通は吐き出そうとする防御機能（むせ・咳き込み）が働きますが、さまざまな原因で防御機能が弱まると、誤って入った異物や、口やのどにいる細菌などが肺などで繁殖し、「誤嚥性肺炎」を起こすこともあります。



（この他にもいろいろな原因があります）

▶ 「誤嚥」が起こりやすくなっているサイン



* 痰が絡みやすい



* 食後にガラガラ声・かすれ声になる

* 飲み込んだ後に
食べ物が口の中に残る

* 食べ物をこぼすことが
ふえた

生活の中での困りごとに関するご相談は

「平生町高齢者地域包括支援センター」へ

平生町大字平生村 618-2 ☎ 56-8000 ふれあいまちづくりセンター



「誤嚥」「誤嚥性肺炎」 予防のポイント

食事の姿勢を整える



ゆっくりよく噛んで食べて 食後 2～3 時間は座った姿勢で食休み

飲み込みにくい食べ物に気を付ける



お口のお手入れ



うがいや歯みがき、義歯のお手入れをしてお口を清潔に保ちましょう。
歯科健診を受けたり、不具合のあるときには歯科に相談しましょう。



調理を工夫する

- やわらかく調理する
(煮込む、蒸す、すりつぶす)



- あんかけにする



- とろみをつける



お口まわりの筋肉を鍛える 「パタカラ体操」

- ① 「パ」「タ」「カ」「ラ」それぞれ 5 回ずつ
- ② 「パタカラ」と続けて

パ



唇をしっかり閉じて
から発音

タ



舌を上顎にしっかり
くっつけてから発音

カ



のどの奥に力を入れて
のどを閉めて発音

ラ



舌を丸め、舌先を上
の前歯の裏につけて