

# ご えん せい 誤嚥性肺炎 を予防しましょう



食べ物をおいしく食べることは、健康で心豊かな暮らしにつながります。

高齢になると口の中の感覚や運動機能の低下により、うまく飲み込めなくなったり、むせて異物を吐き出しにくくなり、誤嚥性肺炎にかかりやすくなります。

めざせ! 健康寿命日本一!

## 奈良 養生訓

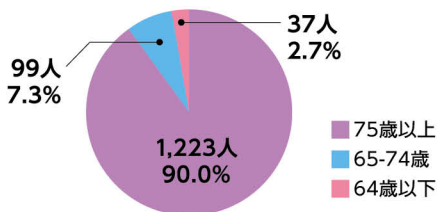
日常生活の中で取り組める健康情報を発信します

vol. 78

## 肺炎は日本人の死亡原因の第3位 (厚生労働省:平成27年人口動態統計)

○平成26年に奈良県で肺炎で亡くなった人のうち、75歳以上が9割を占めていました。高齢者の肺炎の多くが、誤嚥性肺炎に関係しているといわれています。

奈良県における肺炎死亡者の年齢階層別内訳 (H26)



### 【誤嚥性肺炎とは】

飲み込む機能や咳をする力が弱くなって、口の中の細菌や食べかすなどが誤って気管に入って、発症する肺炎です。

## 誤嚥性肺炎を予防するには

1 毎日、口の中をきれいにしましょう。



うがい



歯みがき



義歯の清掃



舌の汚れの除去

口の中のケアは、人それぞれに合った方法があります。歯科医師または歯科衛生士の指導を受けて行いましょう。

2 食べ物を飲み込む力、異物を吐き出す力をつけることが大切です。「誤嚥にナラン!体操」で、誤嚥になりにくい体をつくりましょう。

### 運動の一例

#### 顔を前に突き出す運動

飲み込むときに、のどぼとけのあたりを広く開けるようにします。



1~4秒で顔を前へ水平に突き出し、5~8秒で元に戻します [8秒ずつ2回]。



顔が上を向かないように注意してください。

問 奈良県健康長寿共同事業実行委員会  
☎0744-29-8641

全部で12の運動があります。詳しくは「誤嚥にナラン!体操」

検索

## 専門家のアドバイス



奈良県言語聴覚士会理事  
松下 真一郎 さん

誤嚥から体を守るには、力強い咳ができることが大切です。気の合う仲間同士、元気な声で話したり歌ったり、また、しっかり体を使うことで咳をする力が保たれます。

## 毎年11月8日は「いい歯の日」

11月8日~14日は「歯と口腔の健康づくり推進週間」です。

健康も 楽しい食事も  
いい歯から

(平成28年度「歯と口の健康週間」標語)



問 県健康づくり推進課 ☎0742-27-8662 FAX 0742-22-5510