

市民
公開講座

のどを鍛えて 「肺炎」を 予防しましょう

(平成30年7月18日市民公開講座より)

摂食嚥下障害看護認定看護師 龍里 智子



みなさん。健康長寿を実現するために最も衰えさせてはいけない体の機能は何だと思われますか。足腰の筋肉も血管の健康も大切ですが、決して衰えさせてはいけない機能は食べ物を飲み込む力「嚥下機能」です。

肺炎での死亡率は現在第3位になっており特に高齢者の肺炎の70%以上に誤嚥が関係しているといわれています。誤嚥性肺炎にならないようにのどの健康を維持して健康に過ごしましょう。

1. 「しっかり声を出す人」は飲み込み力も高いです。

おしゃべりする



カラオケで
思い切り声を出して歌う

笑う



2. 飲み込み力は全身の体力を相関しています。

十分な
睡眠をとる



バランスの
とれた
食事をする



運動を
(有酸素運動)
継続する



3. のどの体操を取り入れてみましょう。

風船膨らまし & 吹き戻しペットボトル体操

空のペットボトルを思いっきり吸って凹ませる。次に息を吐いてパンパンに膨らませる。



風船を膨らまして「吹き戻し」を使用する



おでこ体操

へそをのぞき込むようにあごを引き、手とおでこで5秒間押し合う。

