

# ごえんせいはいえん 誤嚥性肺炎に 気をつけましょう



リハビリ室

**嚥下体操** ※嚥下体操が始まる前と後には深呼吸をしましょう。

① 首を回す      ② 首を倒す      ③ 肩の上下

④ 頬をふくらませ・引く(2.3回)      ⑤ 舌で左右の口角を触る(2.3回)      ⑥ パ・パ・パ・ララララ・カカカカとゆっくり言う

**嚥下体操**

タ、タ、タ  
舌の中央が働きます。

パ、パ、パ  
唇をしっかりと閉じて、開くための訓練です。

カ、カ、カ  
舌の奥が働きます。

ラ、ラ、ラ  
舌の先が働きます。

皆さんには聴きなれない言葉かもしれませんが、この言葉を辞書で引いてみると「胃や口腔内の分泌物や食物などが誤って気管に入ってしまう事により引き起こされる肺炎」と書いてあります。発生する主な原因として、病気により引き起こされることもあります。

が、飲み込む力が落ちることによって生じる場合もあります。誤嚥性肺炎になってしまうと、発熱を引き起こし、場合によっては治療のため入院することになるかもしれません。それが原因で体力低下を招いてしまい、寝たきり予備軍となってしまう可能性も

あります。このように恐ろしい想像をしてみましたが、毎日少しずつ体操を行うことで誤嚥性肺炎は予防できると言われています。一部ですが、嚥下体操を紹介します。毎食前に少しだけ時間を持って実践してみてください。