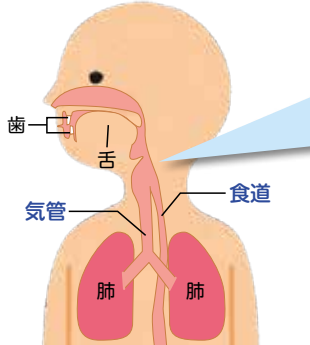


## 誤嚥（ごえん）とは

食べた物が気管に入ってしまうことを「誤嚥<sup>ごえん</sup>」といい、窒息や肺炎を招くこともあります。誤嚥しやすい状態のまま放っておくと、食べ物や飲み物を十分に摂れず、栄養や水分が不足し体力低下につながってしまいます。



### 誤嚥性肺炎に注意

誤嚥性肺炎は、雑菌を含んだ食べ物や唾液、痰等を、誤って肺に入れてしまう誤嚥が原因で起こる肺炎のことです。特に低栄養状態にある高齢者がかかりやすく、再発も起こりやすいです。

高齢者は、誤嚥性肺炎になっても、発熱や咳などの症状が出ないことがあるので注意が必要です。

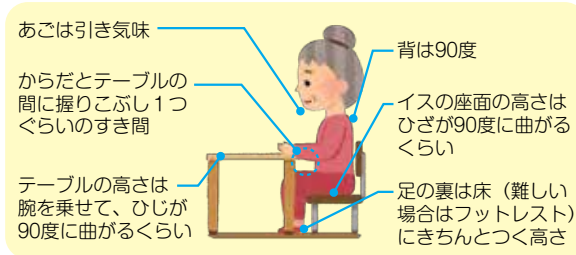


### 誤嚥性肺炎を予防する3つの対策

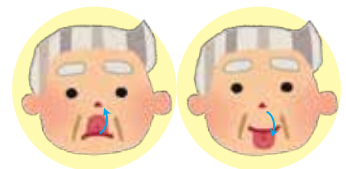
- ① 誤嚥を少なくする（食べる姿勢、食事の形態）
- ② 誤嚥しても肺炎を発症しないような体力をつける（バランスの良い食事、筋機能の低下を防ぐ）
- ③ 口腔ケアをする（口や喉の雑菌が入らないように、日常的に口の中を清潔にする）



## 食べるときの姿勢



## 健口体操



舌を出して上下に動かします

口の中の乾燥、歯の喪失なども咀嚼機能の低下につながるため、食事の際には、お茶や水などで口の中を湿らせ水分を摂りながら食べるとともに、歯周病予防や義歯の調整等にも心掛けてください。また、口の健康は、口の中を清潔にすることや健口体操<sup>そしやく</sup>＊をすることで機能の維持につながります。

＊健口体操：口や顔などの筋肉を動かして口腔機能を保つ体操