

## 知っていますか？肺炎のこと



肺炎は日本人の死因の  
**第3位！**

1位はがん、2位は心臓の病気



厚生労働省:2016年

肺炎による死亡者は  
ほぼ**65歳以上**

肺炎の7割は  
飲み込の失敗が原因です  
ごえんせいはいえん  
(誤嚥性肺炎)



ごえんせいはいえん

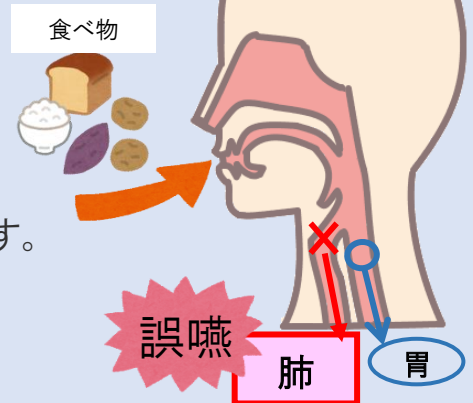
## 誤嚥性肺炎ってなに？

食べ物や飲み物が胃ではなく肺に入ってしまうことを**誤嚥**と言います。  
唾液や食べ物、あるいは胃液などを誤嚥することにより発症する肺炎を  
**誤嚥性肺炎**といいます。

ごえん

## 誤嚥はどうして起こるの？

加齢や病気により、  
噛む力や飲み込む力が低下して起こります。  
元気にみえても加齢とともに飲み込む力は衰えてしまいます。



ごえんせいはいえん

## 誤嚥性肺炎の症状は？

- ✓ 発熱
- ✓ 咳、痰の増加

高齢者の場合“なんとなく元気がない”  
“食欲がない”“寝てばかりいる”など  
肺炎とはわかりにくい症状のこともあります。

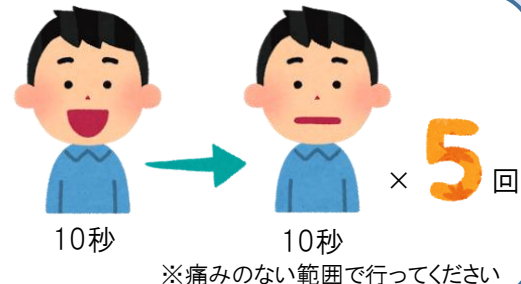
ごえんせいはいえん

## 誤嚥性肺炎を予防しましょう！

誤嚥した際に体力・抵抗力が落ちていると、誤嚥性肺炎になりやすいといわれています。  
日々栄養をしっかり取り、運動などで体力を維持しましょう！

## 飲み込む力を鍛える運動を紹介します

- ①お口をできるだけ大きく開けましょう
  - ②そのまま10秒開けたままにします
  - ③口を閉じて10秒休んでください
- ①→③を5回繰り返しましょう  
朝食、夕食の前などに1日2回が目安です



※痛みのない範囲で行ってください