

連載第10回

あなたの健康をサポート！



町内在勤の理学療法士が介護予防や健康維持に役立つ体操をお届け

新型コロナウイルスによる生活様式の変化により、外出機会が減り、体力が落ちてしまったという方が多いのではないのでしょうか。自宅でできる簡単な体操を月1回紹介します。皆さんの健康維持や介護予防に役立ててください。

■協力 阿久比リハビリネットワーク 介護老人保健施設 メディコ阿久比
認定理学療法士(介護予防) 榊原和真

■問い合わせ先 町地域包括支援センター ☎(48) 1111 (内1127・1128)

誤嚥性肺炎を予防しよう！

令和2年現在、日本の死因の第7位は誤嚥性肺炎です。(参照：厚生労働省ホームページ) 今後、誤嚥性肺炎による死亡者は増加が見込まれています。

一般的な肺炎で見られる発熱や咳、痰などの症状があまり見られないこともあります。
軽い倦怠感や食欲不振、喉の違和感が続き、風邪と勘違いしてしまうケースもあります。

加齢とともに飲み込む力が弱くなります

加齢とともに、食べ物を噛んで、飲み込むために必要な筋肉や反射が弱まり、食べ物が気管に入ってしまう「誤嚥」が起こります。

食事前の発声練習

食事前に「パ・タ・カ・ラ」をはっきりと大きな声で言うことで、飲み込むときに使う口や舌の筋肉を動かすことができ、準備運動になります。

のど周りの筋肉を鍛えよう！

上向きで寝たまま、足の指が見えるように頭だけ上に上げます。
肩が上がらないように注意しましょう。



息を止めずに、できるだけ長く上げましょう。(1分以上はやめましょう)
回数は少しきつい程度で、無理のない範囲で徐々に増やしましょう。
血圧の高い方は無理しないでください。

口の中をきれいにすることも大切です

虫歯や歯周病、口呼吸などで口の中が乾燥した状態になると、口の中で菌が繁殖しやすく、誤嚥したときに肺炎になりやすくなります。毎日の歯磨きやうがいで口の中を清潔にすることで、誤嚥性肺炎を防ぐ効果があります。気になる方は、歯科医で検診を受けてみましょう。

体操をしたら右の表に○を付けましょう。毎日続けることが大切です！

日にち	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
○→																
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31