毎日の生活の中で誤嚥性肺炎を予防しよう

よくかんで食べる

だ液がたくさん出て、だ液と食べものがよく混ざり、飲み込みやすい形になります。

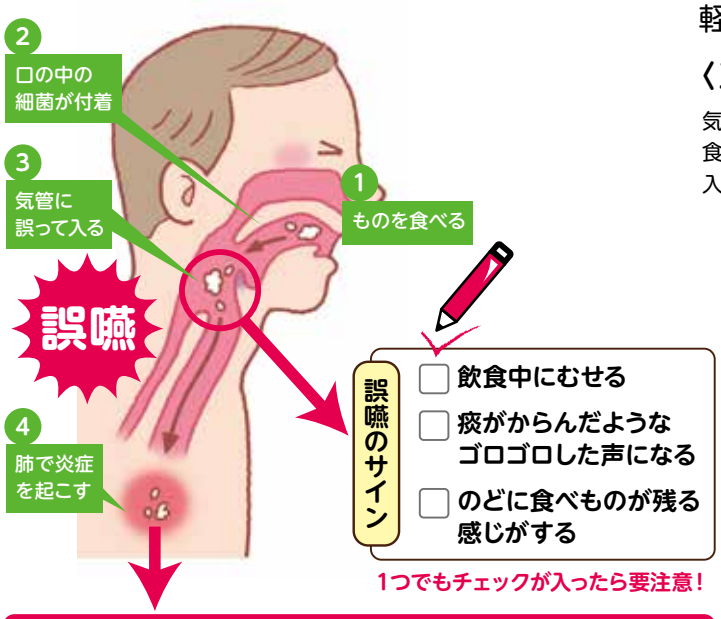
めやすは
ひと口
30回



食後すぐに横にならない

胃からの食物の逆流を予防します（逆流した食物を誤嚥すると肺炎になる可能性があります）。

首をまっすぐにして飲み込むと誤嚥しやすい



誤嚥のサイン

- ☐ 飲食中にむせる
- ☐ 痰がからんだようなゴロゴロした声になる
- ☐ のどに食べものが残る感じがする

1つでもチェックが入ったら要注意！

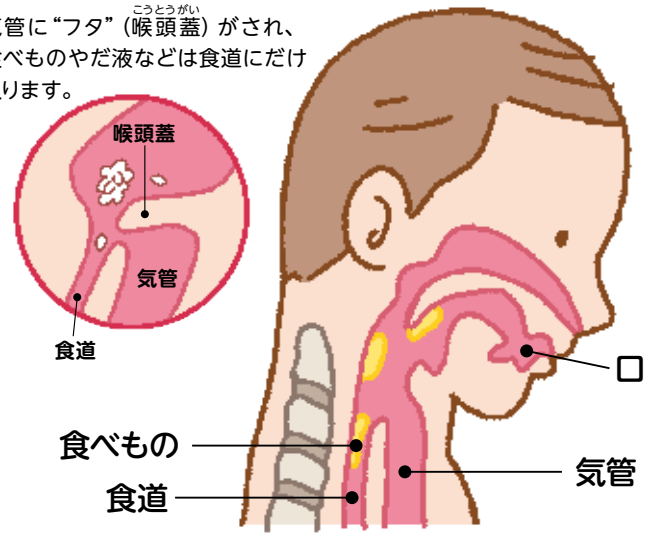
命に危険が及んだり、介護が必要な生活になることも

あごを引いて食べると誤嚥しにくい

軽くあごを引くと、飲み込みやすくなります。

〈正常な場合〉

気管に“フタ”（喉頭蓋）がされ、食べものやだ液などは食道にだけ入ります。



積極的に声を出す

おしゃべり・お風呂で歌う・カラオケなどで声を出すのも、のどと口のトレーニングになります。



禁煙する

たばこは、肺へダメージを与えるため、肺炎になるリスクがあります。

