

日本人の
死因 第3位

その不調肺炎が原因かも!?

- 肺炎で亡くなる方の95%以上は65歳以上
- 高齢者による肺炎の約7割が誤嚥性肺炎です

なんとなく元気がない

胸やけがする

食欲がない



肺炎を重篤化させないための

ごえんせいはいえん 誤嚥性肺炎チェック

こんな症状ありませんか？



食事中にむせる



微熱が続いている



声がガラガラしている

がまんしてると
迷惑かけるで

はよ病院行って
ひどならんように
してんよ

ひとつでも当てはまれば
早めにかかりつけ医に相談しましょう

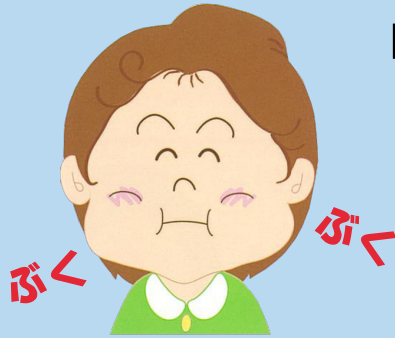
ごえんせいはいえん
誤嚥性肺炎とは

細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎です。
要介護高齢者の死亡原因の第一位は肺炎です。誤嚥性肺炎にいち早く気付くことにより
みんなで高齢者の命を守りましょう。

毎日
ぶくぶく

うがいとお口の体操で 誤嚥性肺炎を予防しよう!

ぶくぶくうがい体操 ～お口やのどを清潔に!～



「強くぶくぶくうがい」

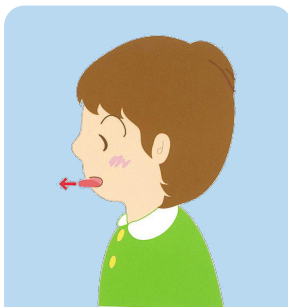
口を閉じてほおをふくらませてする「うがい」です。
右10回→左10回→両方で10回してみましょう。

- 口から水がもれる
- 水を飲んでしまった

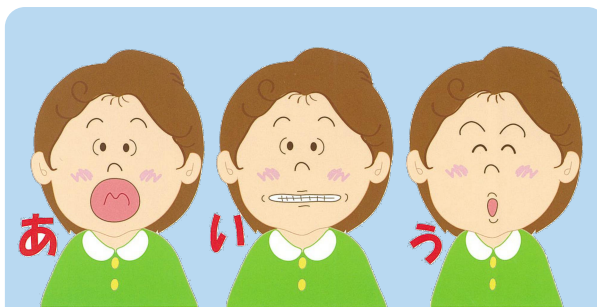
当てはまる項目があれば、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

まずは1回、むせないかどうかを確認し、徐々に回数を増やしましょう。

お口の体操 ～飲み込み力をアップ!～



口を開けたまま
舌を前に出す



声をださないで「あ・い・う」の
口で5秒キープ



強く咳払いをする

毎日行えばお口の健康を保ちます!

イラスト/口腔ケアSupport Office なお工房より

食後30分間は横にならない!

身体を起こしているだけで胃液・胃内容物の逆流の多くは予防
することができます。

座位が保てない場合は、**ベッドの角度を30度以上**
なるようにしましょう(可能であれば食後1～2時間)。



30度以上