



## こえんせいはいえん 誤嚥性肺炎に ついて

### 誤嚥性肺炎とは…

高齢者の方にとって、肺炎は重症化しやすくとも怖い病気です。誤嚥性肺炎は、飲み込む力がおとろえたところに、お口の中の汚れや細菌が、飲食物とともに肺や気管支に入り発症します。

### 誤嚥性肺炎の予防法

適切な口腔ケアや、筋力アップにより、お口の健康を保つことが誤嚥性肺炎の予防になります。



#### (1) 口腔ケア

①プロフェッショナルケア  
定期的に歯科医を受診し、健診や歯面清掃を受けましょう。

また、自分に合ったみがき方や道具（歯ブラシ、歯間ブラシなど）を教えもらいましょう。

歯みがき指導は、町の成人歯科健診でも受けられます。

②セルフケア  
指導された内容を実践しましょう。

#### (2) 筋力アップ

①舌体操  
舌を出してゆっくり上下に動かしたり、ぐるりと回したり、左右に動かします。

②顔面体操  
まず頬を上げ、につこ

り笑う。次に頬を膨らませながら、目を左右に動かし、その後、口と目を思いきり開く。（それぞれ約10秒。3回繰り返しします）

#### ③首・肩の運動

まず、ゆっくり左右横を向く。次に首を左右に傾けたり、大きく回す。その後、肩を上下に動かしたり、上半身を左右に傾ける。（ゆったりと腰かけた状態で、背筋を伸ばして行います）



誤嚥性肺炎を予防し、健康ではつらつとした毎日を楽しみましょう。

#### ◆問い合わせ

健康管理課健康管理班

☎(82)3400

## 手作り料理を食卓に!

町食生活改善協議会

材料(4人分): 1人分 136kcal

かぼちゃ	120g
アスパラガス	4本
ピーマン	1個
黄パプリカ	1/4個
ミニトマト	8個
なす	2個
揚げ油	適宜

《ドレッシング》

A	レモン汁	大さじ2
	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々
	砂糖	少々
	レモンの皮(すりおろす)	少々
	オリーブ油	大さじ1

## 温野菜サラダ



カラフルな野菜は、カロテンなどのビタミンが豊富。加熱するとかさが減り、量を多く食べることができます。

### 作り方

①かぼちゃ、なすは食べやすい大きさに切り、油で揚げる。アスパラガスは3等分に、ピーマン、黄パプリカは1センチ幅のくし形に切り、ゆでる。

②それぞれの野菜をいりよく盛りつけ、Aの調味料を混ぜ合わせ、かける。

\*ドレッシングは、市販の和風ドレッシングやイタリアンドレッシング、中華ドレッシングなどに代えて変化を楽しむのも良いです。