

あなたとともに

ごんせいはいえん
誤嚥性肺炎

健康生活と セルフメディケーション

言語聴覚士 大竹 功剛

第四回 50代から始める肺炎予防

老嚥とは

最近、食事や飲水をしてムセることや、のどにつつかかる、のどに残りやすいなどを自覚されたことはありませんか？これは、えんげしやうが嚥下障害の症状として特徴的ですが、比較的健康に過ごしておられる方が意識することはあまり無いように思います。ですが、聞き方を変えてみたらどうでしょうか。「若いときと現在と比べてどちらがムセやすいですか」と問われれば、現在と答える方は少なくないのではないのでしょうか。特に40代以降の年代の方ではそう答える割合が増える傾向にあるようです。ある疾患によって食べることに困難になったわけではなく、加齢に伴い飲み込みの機能が低下してしまった状態のことを「老嚥」と呼びます。

日本人における死因第三位に肺炎が挙げられています。年配になるにつれて肺炎の中でも極めて重要になってくるのが、誤嚥性肺炎です。この言葉は、メディアなどでも頻繁に取り上げられるようになりました。誤嚥性肺炎とは、口のなかにある細菌が、食べ物や唾液と一緒に気管から肺の方へ流れていった結果起こる肺炎のことです。そして、肺炎による死者の中で65歳以上の高齢者が占める割合は96%であり、高齢者の肺炎のおよそ70%以上が誤嚥性肺炎であると言われています。

ですが、同じように、知らず知らずのうちには飲み込むための筋力が低下していつまうことで、食事中にムセたり、のどにつつかかりやすくなったりしてしまうのです(老嚥)。それらを予防、改善していくためには口やのども運動をして筋力をつけていくことが大切です。

のどと口の運動

のどと口の運動方法について、ご紹介致します。

①シャキアエクササイズ(頸部挙上運動)
のどを鍛えるための運動です。

①仰向けで横になります。
肩を床につけたまま足のつま先を見るように頭だけを起こします。
②次は、同じように肩を床につけたまま、頭を上げたり下げたりします。
③10回上下したあと、10秒間休む

①②を1セットとして3セット実施。

高血圧などのある方が実施する際には医師に相談し、医師の指示のもと行うようにしてください。

○大きく口を開けてアーイーウーエーオー
日常ではなかなか大きな口を開ける機会はありません。顎関節症などをお持ちの方は痛めない程度にする必要がありますが、大きく口を開かすことで顔や口、のどの筋肉の運動になります。

せつぱん

私の母親はちょうど60歳です。以前から一緒に食事をしていて時折のどにつつかかっているような場面がみられるようになり、話を聴くと、しばしばムセるようになってきたとのことでした。上記のような筋力トレーニングを伝え、実施してもらうようにすると今ではほとんどムセなくなりました。現在でもトレーニングを続けてもらっています。皆様も気になる症状がございましたら、お気軽に当院言語聴覚士にご相談ください。

「肺炎がいやなら、のどを鍛えなさい」

先日本屋に行くと、このようなタイトルの本が店頭にずらりと並んでいます。高齢者肺炎の多くが誤嚥性肺炎であることの証で、それを防ぐためには口やのどを鍛えなければならぬということのようです。年齢を重ねるごとに体力や筋力が衰えていくことは良く知られてい

イベント紹介

野並通所りん

おぎつくりを行いました。
さすが！女性陣、あっという間にできあがりました。



憩いの庄

お茶会をしました。
皆さんお茶をたてるのがお上手で「おいしい」と召し上がられました。



今月はもみじとイチゴで色鮮やかな秋の作品が仕上がりました。



憩いの学校

秋の大運動会



ハロウィンパーティ

仮装して庄に遊びに行きました

