

あさか訪問通信



誤嚥性肺炎を
予防するリハビリ



R5.3月号

誤嚥性肺炎

高齢者にとって肺炎はとても怖い病気です。高齢者の肺炎の70%が誤嚥性肺炎です。肺炎から死につながるケースも多く、お口の筋力の低下や汚れは肺の近道です！日常の口腔ケアとリハビリで予防しましょう。

熱が出た…なぜ？



そういえば最近…
元気がない
声がガラガラ
よく咳が出る
元気がない

肺炎への恐怖のルート



誤嚥性肺炎を予防する為には、食後の歯磨きとお口の筋力を低下させない為にも口腔リハビリを継続的に行うことが大切です。

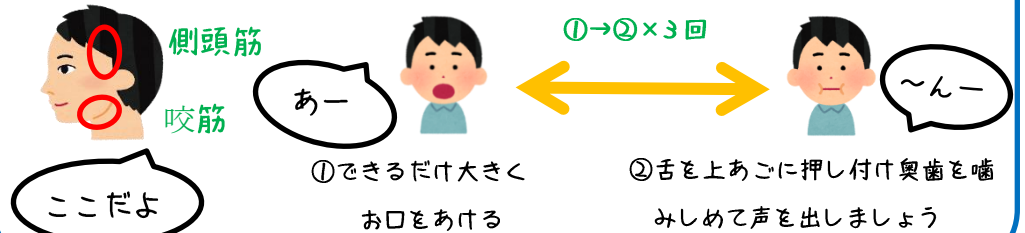
お口の機能チェック

『は』『た』『か』をそれぞれ10秒間何回言えるか数えてみましょう！

この音を発音	『ははは…』	『たたた…』	『かかか…』
どこの場所を チェック？	唇の動き	舌前方の動き	舌後方の動き
	食べ物を口からこぼすことなく取り入れる	食べ物を押しつぶしたり飲み込んだりする	食べ物をスムーズに食道へ運ぶ
判定	それぞれ10秒間に40回以下で要注意		

※要注意の音があったらその音の発音をするだけで口腔機能訓練になります。

開口訓練 舌の筋肉や首や肩などの筋肉を鍛えましょう！



島田先生
8年間
お疲れ様でした！

医療法人 真友会
浅賀歯科医院