

続けよう！

コロナに負けない

継続は力なり

フレイル予防を心がけて健康的な生活を！

サロン通信 Vol. 24 誤嚥を予防しよう！

人生100年時代。歳を重ねることで、体力の低下、気力の低下が起こることは仕方がないことです。心や、体の衰えのことを“フレイル”と呼びます。いつまでも元気な体でいられるように、毎日少しずつできることから行っていきましょう！

フレイル予防で取り組む **3** つのポイント **栄養！運動！社会参加！**

運動！



運動は体に良いですね♪

栄養！



バランスの良い食事と歯は命♪

社会参加！



人と会うと元気になります♪

今月は、誤嚥（ごえん）の予防について学んでいきましょう！

Check!



飲食物や唾液が食道ではなく、誤って気管に入ってしまうことを**誤嚥**といいます。誤嚥すると**肺炎になる可能性**もあるので注意が必要です。最近、食事に**ムセ**や**咳き込む**ことが多くなった、**錠剤**がのみにくい、**食事に時間**がかかる、**咳の力**が弱い、**のどぼとけ**の位置が下がってきた等にあてはまる場合は、**誤嚥を予防する運動**を実施していきましょう！

食事中のムセや誤嚥を予防するために、飲み込む力、舌の力、咳の力をつけていきましょう。また、正しい姿勢でよく噛んで食事をしましょう。



口の運動・笑顔

ゆっくり大きく口を開け
5秒間キープ！その後
笑顔で5秒間×2セット
*痛みのない範囲で
口を開きましょう



おでこ体操

手のひらとおでこ
を押し合います！
3秒間×5回
息をはきながら
行いましょう
*首の痛み・血圧
上昇に注意



ごっくん体操

少量の水や唾液を
飲み込みます！
のどぼとけ
が上に上がるので
その位置を3秒間
キープしてから
息をはきます

舌の体操

舌を上下
左右に
5回ずつ
動かします



深呼吸

大きく深呼吸を
しましょう！
咳の力を強く
することができます



★写真モデル：白川 直輝さん（上尾中央医療専門学校 理学療法学科 学生）

制作協力は・・・上尾市リハビリテーション連絡協議会です

編集担当：白石 和也（上尾中央医療専門学校・理学療法士）

前田 伸悟（リハビリディサービスアクティ・理学療法士）



過去のサロン
通信はこちら
から♪

上尾市リハビリ
テーション
連絡協議会とは

上尾市内の病院や福祉施設の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の方々が有志
でつくる団体です。上尾市民の健康増進のための社会貢献活動を行っています。