



誤嚥性肺炎を予防して 美味しい食事を続けましょう

自分はまだ大丈夫と思っている方でも**約9割**が
嚥下機能が低下していることがわかっています



加齢により飲み込む力が衰えると、飲食物の一部や口の中の細菌などが気道の方に入り込み、誤嚥性肺炎を引き起こす可能性があります。誤嚥性肺炎は時として重症化し、生命に関わることにもなりえるので、日頃の予防が大事です。



POINT

早めの予防を始めませんか？

「ムセがないから大丈夫」「食事は問題ない」という方でも、誤嚥性肺炎のリスクがあります。

嚥下機能を予防するためには
早めにご自身の状態を確認

Let's チャレンジ

30秒間につばを何回飲めるかテストしてみましょう

2回以下

誤嚥リスク高

3~5回

機能が低下している
弱ってきている

6回以上

正常

✔ 6回以上なら維持、5回以下なら予防が必要です

誤嚥性肺炎を予防する3つの取組み

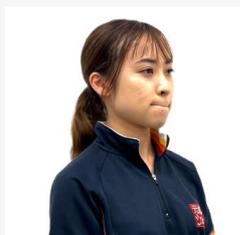
01



姿勢の改善

良い姿勢を保つことで
飲み込みをよくします

02



口腔体操

口まわりの筋肉の
動きをよくします

03



低周波治療器
(EMS)

飲み込みに必要な
あごの下の筋肉を
鍛えます

実施動画①②



Scan Me!

実施動画③



Scan Me!

デイサービスこもれび 担当：曾我部光夫

〒799-1106 愛媛県西条市小松町大頭甲118-2
TEL:0898-35-4811

嚥下機能の改善は
ご相談ください