

今月のさがあお豆知識

No.25

誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）を皆さんはご存知ですか？

飲食物が食道に入らず誤って気管に入ってしまうことを誤嚥といい、飲食物と一緒に口の中の細菌も肺に入り、**誤嚥性肺炎**が起こります。

健康な状態であれば、気管に入った物を「ケホケホ」とせき込み吐き出せます。しかし**フレイル**（=筋力や心身の活動の低下）の場合吐き出すことが出来ません。
★**肺炎**は死因の第5位にも上がる病気です。予防をしていきましょう！

令和3年度死因

- 第1位 悪性新生物
- 2位 心疾患
- 3位 老衰
- 4位 脳血管疾患



<フレイルの基準、○×チェックシート>

1. 体重が減った：意図せず年間 4.5kg または 5%以上の体重減少
2. 疲れやすい：何をしても面倒だと週に 3~4 日以上感じる
3. 歩行速度の低下：信号が変わらないうちに渡りきれぬ
4. 握力の低下：男性 20 kg、女性 18 kgないと筋力低下が著しい
5. 身体活動量の低下

→それぞれ急激な変化が3つ以上あてはまると注意。

1.
2.
3.
4.
5.

フレイル予防のトレーニングをしましょう！

食べ物を噛んだり言葉を話したりすることも、お口周りの運動になっています。プラスしてお口周りの運動を行ってみましょう！

★食事の前に少しの体操を！ツバも出て、飲み込みがスムーズになります。



お口のフレイルを予防するため、日々動かし、

「**しっかりと噛み、しっかりと飲み込む**」習慣を意識しましょう！