



謹んで新春のお慶びを申し上げます  
旧年中は格別のご厚情を賜り誠にありがとうございました

今年の干支は「甲辰（きのえたつ）」です  
甲辰は、新しいことを始めて成功する、いままでに準備してきたことが形になるといった、縁起のよい年とされています

我々の事業所も今年で開設5周年の節目の年となります  
竜に翼を得たる如く、新しいことに積極的に挑戦していき、皆様方に喜んでいただけるご支援ができるよう邁進していく所存です  
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます

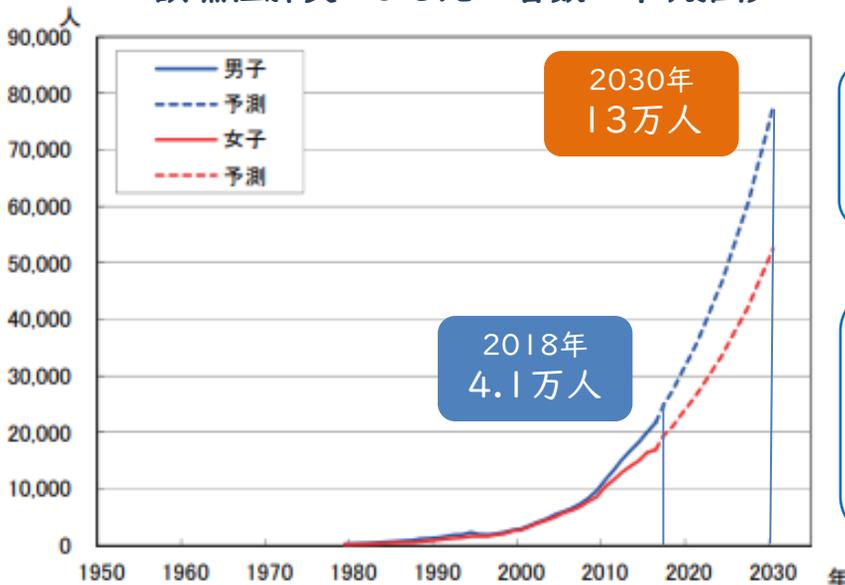
リハビリ訪問看護 きらっとテラス スタッフ一同

## 「人生100年時代」を生き抜くために

- 誤嚥性肺炎の予防とケアで健康長寿を! -



### <誤嚥性肺炎による死亡者数の年次推移>



高齢者の肺炎罹患者の  
7割以上は**誤嚥性肺炎**です

誤嚥性肺炎による死亡者は  
2018年は4.1万人でしたが  
**2030年には13万人**まで上ると  
予想されています

出典:東京都健康安全研究センター (疾病動向予測システム)

どうすれば「誤嚥性肺炎」を予防できるの? (裏面へつづく)

Point!



## 誤嚥性肺炎予防のための3つのポイント

### ① 食べ物を工夫する

通常飲み込みにくい食品には **要注意!**



パサパサしたもの

パン、焼き魚、カステラ、ビスケット等



ベタベタしたもの

もち、団子等



固くてまとまりにくいもの

こんにゃく、たこ、ゴボウ、タケノコ等



サラサラの液体

水、お茶等

- ・「パサパサ」するものは油分や水分を加えて滑らかにしましょう
- ・「固いもの」は柔らかくしたり、ミキサーにかけて均一にしましょう
- ・「サラサラ」のものは市販のトロミ剤で少しトロミをつけましょう

### ② お口の中をきれいにする

**\*特に寝る前に行うのが効果的です**

お口の中を清潔に保つことで、細菌が増えないようにしましょう



・歯を磨く



・ブクブクうがい



・舌を磨く



・入れ歯を洗う

### ③ 飲み込む力を鍛える

#### 「嚥下おでこ体操」

手でおでこを押しながらおへそを見るようにうつむきます

食事前に、5秒ずつ10回行うことで飲み込みの筋肉が鍛えられます



#### 「吹き戻しトレーニング」

息を強く長く吐くことで、呼吸だけでなく唇や飲み込みの筋肉を鍛えます

詳しくはスタッフにお尋ねください  
(無料サンプル提供します)



### <今月のニュース担当より>

皆様、明けましておめでとうございます。代表の黒川です。  
今月号は、今後増加の一途が予想される「誤嚥性肺炎」とその予防策について取り上げました。新年早々少し怖い内容でしたが、「人生100年時代」です。今回の内容を参考に、いつまでも健康で豊かな人生を送って頂ければと思います。

来月号の担当は言語聴覚士の十河さんです。皆様、お楽しみに!



リハビリ訪問看護 きらっとテラス  
TEL : 087-814-6830 FAX : 087-814-6831

営業時間：平日・祝日8:30~17:30 (休日：土日・年末年始12/30~1/3)

\*土日は希望に応じて対応いたします

正看護師 : 6名  
理学療法士 : 2名  
作業療法士 : 1名  
言語聴覚士 : 3名  
(2024年1月現在)