



ごえんせいはいえん

誤嚥性肺炎にご注意を!

肺炎は、がん、心臓病に続く日本人の死因第3位。年間およそ13万人が命を落とす深刻な病気です。その9割を占めるのが「誤嚥性肺炎」です。本来食道に入るべき飲食物が誤って気道に入ってしまう、雑菌やウィルスなどが肺で炎症を起こすことにより発症します。

予防できる体操をご紹介します! 食事の前などに
行ってみてくださいね。

舌を鍛え、唾液の分泌も促進

舌出し体操



ポイントは 舌はできるだけ大きく動かす

- 1 口を大きく開いて、舌を出したり引っ込めたりする動きを2~3回くり返します。
- 2 その後、舌先を左右に動かす動きを2~3回くり返します。

1日2回

手軽にのどの筋肉を刺激できる

飲み込みおでこ体操



ポイントは のど仏あたりに力が入っているように

- 1 おでこに手の平の下部分を当てます。
- 2 頭はへそをのぞき込むように下方向へ、手の平はおでこを押し返すように力を入れて5秒数えます。

1回につき
5~10回