

～飲み込む力を保って、安心・安全な食事をいつまでも～



加齢に伴い、“飲み込む力”が衰えてくると、食べ物が誤って気管に入りやすくなります（誤嚥）。気管に食べ物が入ってしまうと、そこから肺で炎症を起こし、「誤嚥性肺炎」になる危険性が高まります。また、飲み込む力が弱まると、食べ物を詰まらせて、窒息する危険性も高まります。安全に、美味しく食べ続けるためにも、飲み込む力やお口の健康を保ちましょう。



《30秒チャレンジ》 「飲み込む力」をチェック



口の中に少し水を含んで湿らせ、30秒間、唾液を飲み込むことを繰り返します。

- 【3回以上】
飲み込む力は、正常範囲と言えます。
- 【3回未満】
飲み込む力が弱まっている可能性があります。

「飲み込む力」を強くしよう!!



おでこ体操

- ①おでこに手のひらをあてながら、おへそをのぞき込みます。
- ②おでこに手のひらに、力を入れて、5秒間押し合います。



あごの引き上げ体操

- ①両手の親指であごの下を押し上げながら、下を向きます。
- ②5秒間、あごと親指に力を入れて押し合います。

どちらの体操も、のどぼとけが上にあがることを意識しておこなってみましょう。

「飲み込む力」を強くしよう!! ～毎日の習慣の中でトレーニング～



ブクブクうがい

水を口に含み頬全体を膨らませて、ブクブクします。頬や口の周り、下の筋肉を鍛える効果があります。



ガラガラうがい

水を口に含み上を向き、喉の奥で15秒ほどガラガラうがいをします。喉の筋肉を強くする効果があります。

誤って水が気管に入らないように注意!!

《お口の中も清潔に保ちましょう。》

- *できるだけ、毎食後に歯を磨くようにしましょう。1日に1回は、歯間ブラシやデンタルフロスなどを用いて丁寧にケアしましょう。
- *3～6ヶ月に1回は、歯科受診をし、普段の歯みがきでは取り除けない汚れや歯石を除去してもらいましょう。

