

## このような症状はありませんか？

せつしょく えんげ  
もしかしたらそれは…**摂食・嚥下障害**かもしれません



### 症状チェックリスト

① 食事中に  
咳き込む



② 食べ物が  
飲み込みにくい



③ お口の中が  
汚れている



④ 声がガラガラ  
かすれている



⑤ 食べる量が  
減った



⑥ 体重が減った



せつしょく えんげ  
ごえんせいはいえん  
摂食・嚥下機能の低下は**誤嚥性肺炎**のリスクを高めます。  
症状が見られる場合は、主治医や最寄りの医療機関にご相談ください。

相談先が不明の場合は、  
右記までお問い合わせください。

（一社）長崎県言語聴覚士会 事務局  
（長崎リハビリテーション学院内）  
☎ 0957-53-7883

# 誤嚥性肺炎の予防は日々の積み重ねが大切です。

## 適度な運動を続ける事で

病気に負けない  
身体作りに取り組みましょう。

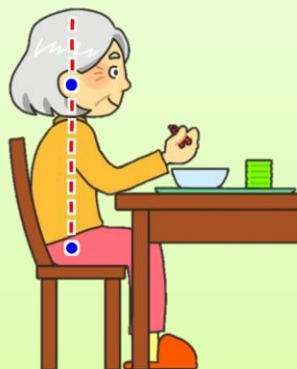


運動を続ける事は、免疫力低下の予防や、骨・筋力の維持に繋がります。

日々の生活で身体を動かす時間を作る事を意識してみましょう。

## 食事で正しい姿勢を意識して

<sup>ごえん</sup>誤嚥のリスクを抑えましょう。



正しい姿勢のポイントは、耳と骨盤のラインが真っすぐになっている事です。

首が後ろに傾く等、不安定な姿勢を避けましょう。

## お口を動かす機会を増やして

飲み込む力を維持しましょう。

お口を意識して動かす「お口の健康体操※」も飲み込む力の維持に効果的です。

よく噛んで食べたり、人と話す時間を作り、毎日お口を動かしましょう。



## お口の健康に関心を持って

毎日の歯磨きで清潔に保ちましょう。

定期的に歯科を受診する事も大切です。

お口の中が汚いと、痰や残留物での誤嚥性肺炎に繋がります。

歯磨きと入れ歯の洗浄をしっかりと行いましょう。



いつまでも安全に美味しく食べるために  
今、出来ることからチャレンジしてみましょう！！



※「お口の健康体操」はこちら！