

9月29日の学習会の様子です。

テーマは「肺炎について-最近、むせる事、気になりませんか-」でした。

肺炎は青森県における主な死因第5位です。誤嚥性肺炎は第9位です。

肺炎の中でも特に高齢者に多くみられる誤嚥性肺炎とは、口の中の食物を胃にのみ下ろす機能（嚥下）が衰え、口腔内の細菌、食べかす、逆流した胃液などが誤って気管に入りやすくなり、発症するのが誤嚥性肺炎です。体力の弱っている高齢者では命に係わるケースも少なくない病気です。

誤嚥そのものは完治する事が難しいため、口腔ケアで細菌や食べかすを減らし、口腔の清潔を保つようにしましょう。

寝る前に、アゴの下の顎下腺を押すと唾液が出てくるので、口の中のばい菌を殺し肺炎予防に繋がります。

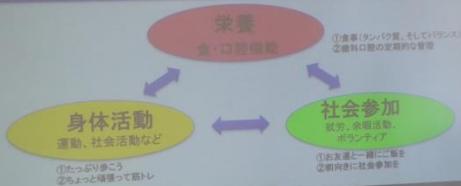


誤嚥性肺炎とは？
老化や脳血管障害の経過などによって、飲み込む機能（嚥下機能）が低下する方が増えています。口の中の細菌、食べかす、逆流した胃液などが誤って気管に入ることがあります。
その結果、発症するのが「誤嚥性肺炎」です。



健康長寿のための『3つの柱』

より早期からのサルコペニア予防・フレイル（虚弱）予防



今月も沢山の方が学習会に参加してくださいました。
また来月もお会いしましょう！