

プログラム3(2) 『誤嚥性肺炎を予防しよう』

【講師】

生活目標 誤嚥を予防しよう

目的・効果 誤嚥の仕組みを理解

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
15～20分	講話・勉強会			資料

注意点など

1. 誤嚥の説明

- だ液や食べもの、胃液などが気管に入ってしまうこと。
- 誤嚥は健康な人でも起こす。ただし、吐き出す力や体力があるので肺炎にはならない。

2. 誤嚥性肺炎の説明

- 誤嚥により、食べものやだ液に含まれた細菌が気管から肺に入り込むことで起こる。
- 誤嚥移行≠誤嚥性肺炎。
- 誤嚥性肺炎になる原因としては、①口腔内の不衛生、②舌・のどの筋力低下、③呼吸筋の低下により誤嚥物を吐き出せない、④低栄養状態。
- 誤嚥性肺炎にならないためのポイントは、
 - 《お口の中を清潔に！》
 - 《飲み込みの筋力を付けよう！》
 - 《誤嚥しても吐き出す力を身に付けよう！》
 - 《よく嚥んで栄養をとり、体力をつけよう！》

3. 説明のポイント

- 説明後に、プログラム2(5)『お口のチェック～お口は元気かな？～』を行い、現在の口の状態を把握する。
- 口の衛生ということで、プログラム2(3)『歯を守ることは命を守る!!～正しい歯磨き～』、2(4)『歯を守ることは命を守る!!～義歯の手入れ～』を行う。
- 飲み込みの筋力や吐き出す力を付けるということで、プログラム3(4)『舌、のどの筋力アップ』を行う。

