

ハリ生回 だより

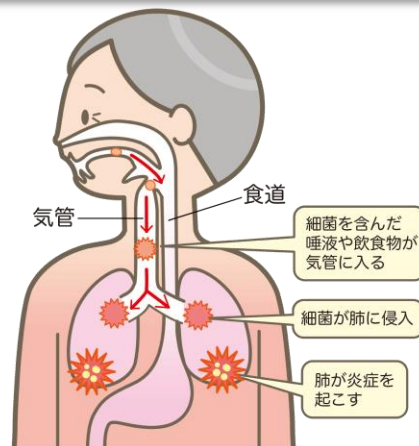
『嚥下機能について』

日本人の死亡原因について、平成29年（2017年）の人口動態統計から、肺炎と誤嚥性肺炎を分けて集計するようになりました。

令和2年（2020年）の死亡原因の中で、誤嚥性肺炎は6位となっています。高齢になるほどその比率は上昇しています。

誤嚥かもしれない...!

微熱が続く、痰が増える、食事時間が延びた、
食事中や食後におせることがある、体重が減った など



今の嚥下機能をチェックしてみましょう!

● 反復唾液嚥下テスト (RSST)

30秒間で出来るだけ何回も唾液を飲み込んでみてください

※2回以下は嚥下機能低下が疑われます。

嚥下機能向上トレーニング

頭部拳上訓練 (シャキア・エクササイズ)
～咽頭の筋力を鍛える～



目安
30秒維持を3回
【1日3セット】



パ 口唇を閉じる



タ 口蓋に舌先をつける



カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



ラ 巻き舌にして口蓋に押し当てる

