

ふれあい通信

第370号

令和3年1月1日

発行

社会福祉法人

姫路市社会福祉協議会

姫路市安田三丁目1番地

姫路市総合福祉会館内

TEL 079-222-4212

FAX 079-222-4256

ひとくちメモ 

新年あけまして

おめでとうございます

昨年は、新型コロナウイルスの影響で大変な年となりましたが、今年は、穏やかな良い一年になりますよう、皆さんと共に祈りいたします。

ごえんせいはいえん

今回は、誤嚥性肺炎の症状や予防方法についてお話させていただきます。

食べ物や唾液等は本来、食道を通って胃に運ばれますが、誤って気管に入った

とき、反射的にむせて排出する機能が、人間には備わっています。しかし、加齢等によつて、この機能が鈍つてしまうと、うまく出せずに肺炎を起こすことがあります。このように、**食べ物や唾液等が気管に入ること**を誤嚥と言い、その結果、**生じる肺炎が誤嚥性肺炎です。**

高齢者の誤嚥性肺炎の原因

- ①口腔内における細菌の増加
- ②加齢によつて免疫力が低下し、細菌に

勝てない

③ 気管や喉に詰まった物を吐き出す力の低下

誤嚥性肺炎予防ポイント

① よく噛んでゆっくり食べる
30回以上、よく噛んでゆっくりと食べましょう。

② 食後すぐに横にならない
胃の中の物が、逆流してくる可能性があります。

③ 口の中を清潔にする
丁寧に歯磨きをし、口腔内を清潔に保ちましょう。

④ 免疫力低下を予防
規則正しい生活をして、栄養

のある食事をすることが大切です。

予防ポイントを実践し、誤嚥性肺炎に気を付けましょう！

コロナウイルス感染症対策！！



くっつかないモン
#KeepDistance



手を洗うモン
#WashHands



換気をするモン
#OpenWindow

福祉総合相談

専門ワーカーがさまざまな福祉問題をお聞きし、解決に向けてお手伝いをします。

介護サービス相談

介護保険サービスを利用するための申請から、サービスを利用できるまでを全面的にお手伝いします。

ご相談は・・・

姫路市社会福祉協議会

〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地

姫路市総合福祉会館内

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-208-606 (通話料無料)

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は

姫路市社会福祉協議会

すこやか介護支援センター

〒670-0954 姫路市栗山町151-2

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-108-999 (通話料無料)