



# 虹の家だより

2025年

巻通 145



さわやかな新緑の季節となりました。皆さま、いかがおすごしでしょうか。  
4月は天候にも恵まれ、色々な場所に桜を見に出かけることができました。満開の桜の下で皆さんの笑顔がいっぱいでした。春の訪れを全身で感じていただけたのではと思います。  
これからも、心地よい新緑が眩しい季節となります。皆さまに楽しんでいただけるよう、さまざまな活動を企画してまいりますので、どうぞご期待ください。

.....

## 高齢者に多い誤嚥性肺炎について

虹の家では利用者様がいつまでも元気で過ごせるよう、日々健康チェックをしています。  
その中で特に注意をしているのが「誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）」です。  
誤嚥性肺炎とは、食べ物や唾液などが、食道ではなく気道に入ってしまう、肺に雑菌が侵入して炎症が生じる病気のことです。高齢になると飲み込む力（嚥下機能）が弱くなり、誰でも誤嚥（ごえん）しやすくなります。一度発症すると重症化しやすく、入院や長期療養が必要になることもあるため、早めの予防と対応がとても大切です。

### こんなサインにご注意を

- ・食事中や食後によくむせる・声がかすれる・微熱が続く・元気がない。食欲がない・痰が増える

### 日頃からできる予防ポイント

- ・吐き出す力を高める・誤嚥した物をすぐ吐き出せる力をつけることも重要です。深呼吸や咳払い、話す、歌を歌うなど、日常生活での何の気ない動作が吐き出す力を高めることにつながります。
- ・口腔ケア（うがいや歯磨き）
- ・ゆっくり食べる
- ・正しい姿勢（背筋を伸ばして座る）
- ・食後に横にならない
- ・飲み込みにくい食材は、やわらかくし、とろみをつける
- ・食事前に口腔体操をおこなう。

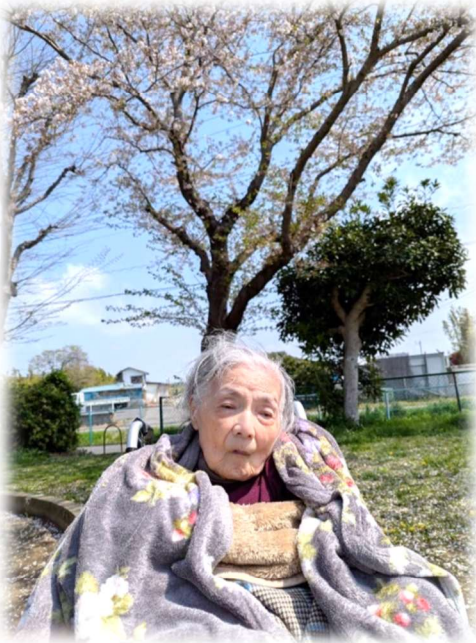
（誤嚥性肺炎の治療は、抗菌薬を使用した薬物療法です。呼吸状態が悪化している時、あるいは症状が重いときは、入院して治療を行う必要があります。）



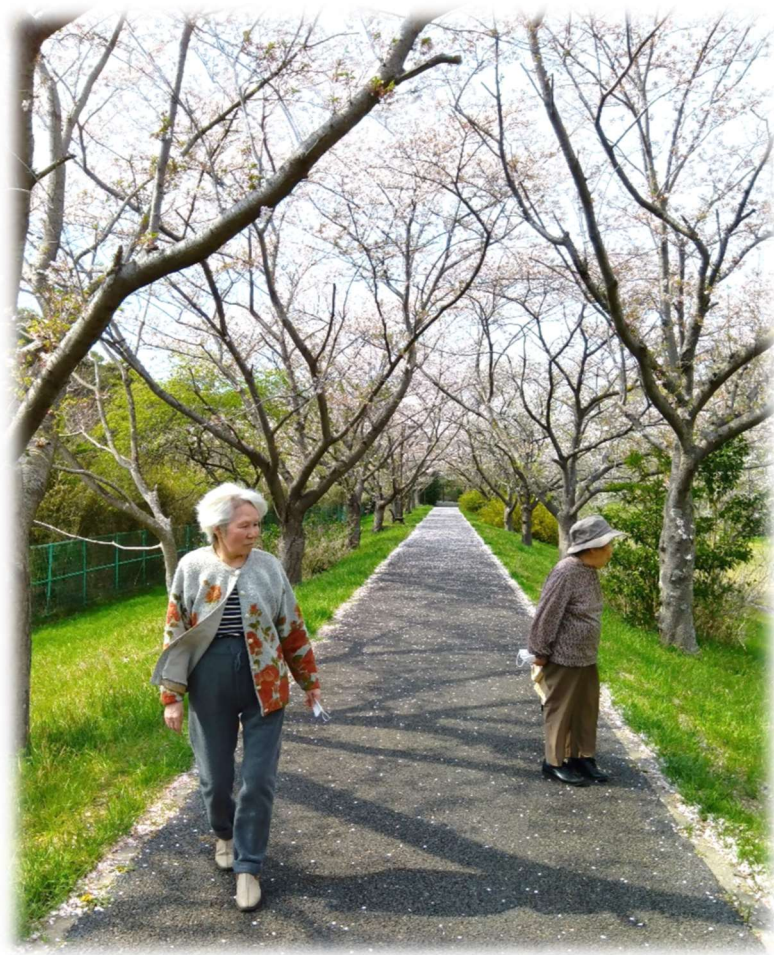
取手スポーツ  
センター



道崎公園



宮の森公園



平和台病院のしだれ桜

