



# 健康の秘訣

## 第12回 誤嚥性肺炎の予防

誤嚥とは、口から食道に送られる食べ物や唾液などが肺の方に入ってしまうことです。この誤嚥が原因で発症する肺炎を誤嚥性肺炎といいます。誤嚥性肺炎は、65歳以上の高齢者の肺炎の多くを占めており、ものを飲み込む働きである嚥下機能の低下、体力や抵抗力の低下などが主な理由です。今月は誤嚥性肺炎の予防方法について紹介します。

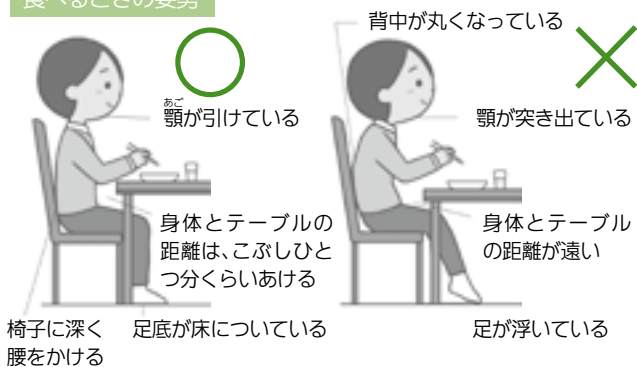
### 予防方法

- ① 良い姿勢で少しずつゆっくり食べる
- ② 水分でむせる場合は、とろみをつけるなど調理を工夫する
- ③ 準備運動やストレッチを行うことにより、食べるための筋肉を動きやすくする



食事による誤嚥を防ぐのじゃ!

### 食べるときの姿勢



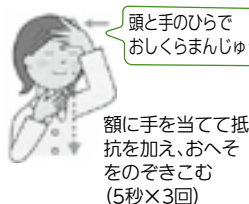
### えんげ 嚥下体操で

むせにくい身体づくりを!

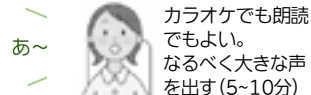
### 食べる前の準備体操



### 嚥下おでこ体操



### 発声訓練



### HP▶ 藤島式嚥下体操セット

検索



浜松市リハビリテーション病院では、誤嚥性肺炎予防のため、特別顧問藤島医師が考案した「藤島式嚥下体操セット」を行っています

問合:健康増進課 (☎453-6125)

# 三遠南信 ふれあいウオーク

《東三河地域259》

## 食欲の秋♪ 歩いて、食べて、豊橋のまちなかを満喫しよう!!

まちなかの魅力を知り、歩くきっかけとなる一日にするため、地元商店街・協議会などと連携し、豊橋まちなか歩行者天国「秋の収穫祭」などのイベントを9月30日(土)に開催します。ぜひお越しください!

### 豊橋まちなか歩行者天国「秋の収穫祭」

東三河の野菜や肉などが購入できます!



場所: 広小路一丁目・二丁目、ときわアーケード  
時間: 11:00 ~ 16:00  
問合: 広小路歩行者天国実行委員会 (豊橋市まちなか活性化課内) ☎0532-55-8101

### ほ 穂の国大物産展

豊橋をはじめとした東三河各地の名産品が大集合! イベント限定メニューもあります!



場所: 豊橋駅南口駅前広場  
時間: 10:00 ~ 16:00  
問合: (株)豊橋まちなか活性化センター ☎0532-55-6666

### おさんぽマルシェ

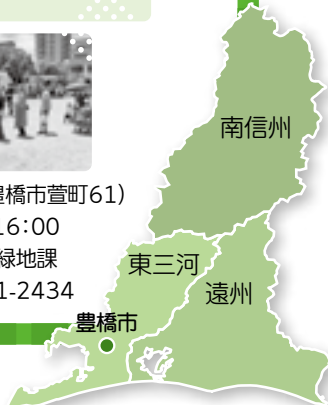


場所: 萱町通り  
時間: 11:00 ~ 16:00  
問合: 豊橋市まちなか活性化課 ☎0532-55-8101

### まつば 松葉公園にキッチンカーがやってくる♪



場所: 松葉公園 (豊橋市萱町61)  
時間: 11:00 ~ 16:00  
問合: 豊橋市公園緑地課 ☎0532-51-2434



「三遠南信ふれあいウオーク」は、浜松・豊橋・飯田の三市で共同制作しています。