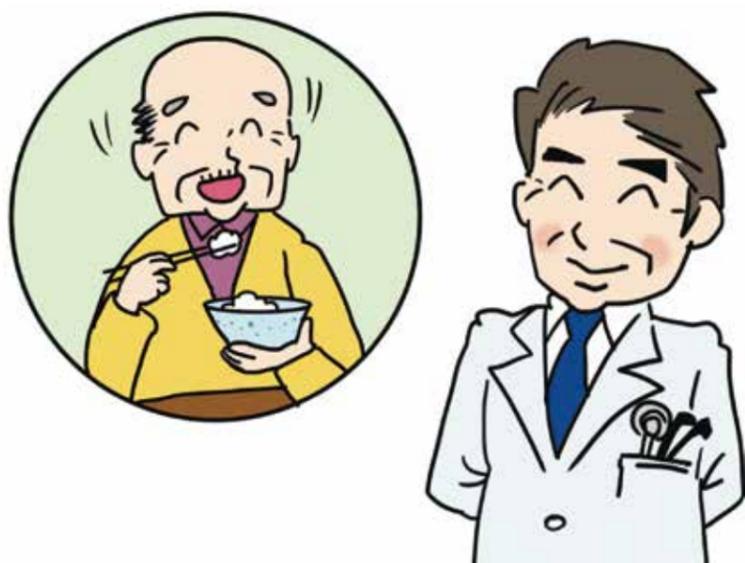


もくじ

はじめに 「いつまでも元気に食べること」	2
1 摂食嚥下障害チェックシート	3
2 「飲み込む力」をサポートする専門家チーム	4
3 歯科医師の役割	5
4 歯科衛生士の役割	6
5 医師の役割	7
6 言語聴覚士の役割	8
7 管理栄養士の役割	9
8 訪問による摂食嚥下機能評価について	10
9 摂食嚥下障害の自己管理	
嚥下体操	11
声帯萎縮の予防 呼吸訓練・咳払い訓練	12
10 摂食嚥下サポート 医療機関リスト	13



はじめに

いつまでも元気に食べるって

～肺炎にならないために～

食べものや水分があやまって気管に入ってしまうことを誤嚥(ごえん)といいます。誤嚥すると重い肺炎にかかることがあります。歳を重ねても、いつまでもしっかりと食事をして栄養をとり、身体を十分動かして筋力を維持し、そして社会につながっていることが、健康寿命を延ばすためにとても大事なことです。そのためにも、「食べる」ことについてよく理解していただき、ぜひ日頃の食事に生かしてください。

最近、食事中にむせることが多くなった、と思われる方は是非かかりつけ医にご相談ください。病気がひそんでいたり、ふだん飲んでいる薬の副作用だったりするかもしれませんので、医師等に症状を話してよく診てもらいましょう。お口のリハビリや歯科治療で食べる機能を回復することもできます。歳だから、と言ってあきらめていませんか?ご自分の健康について日頃からしっかり考え、これからの「人生100年時代」を有意義に楽しく生きましょう。

