

2022.6.30 ぶらっとほーむ桐ヶ丘 健康サポート講座

頭とお口の体操で楽しく健康づくり

大橋病院リハビリテーション科 言語聴覚士 丹地有紀

1

65歳以上の人口

＼ 総人口の約3割 ／



3,621万人（令和3年9月現在）

2

日本は世界一の長寿国！！

平均寿命 84.3歳



女性 87.7歳

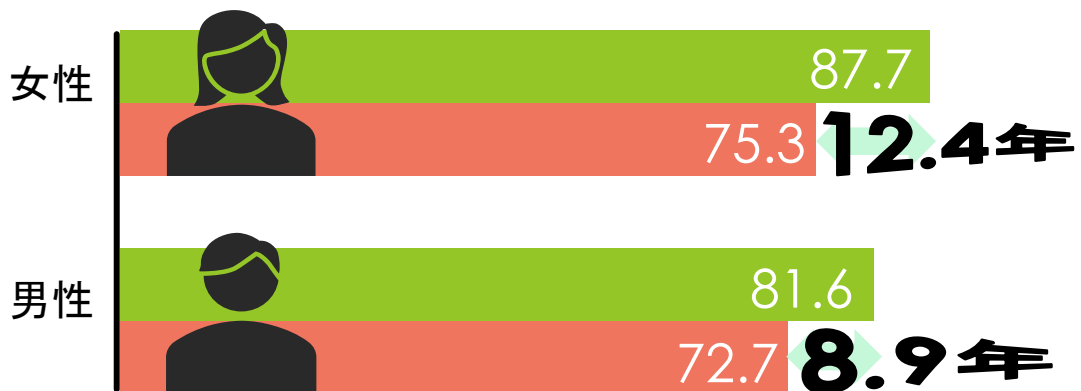


男性 81.6歳

3

健康寿命

健康上の問題がなく日常生活を自立して送れる期間



4

身体リスク要因ランキング

要支援・要介護状態への
移行の原因

1

運動器の障害

2

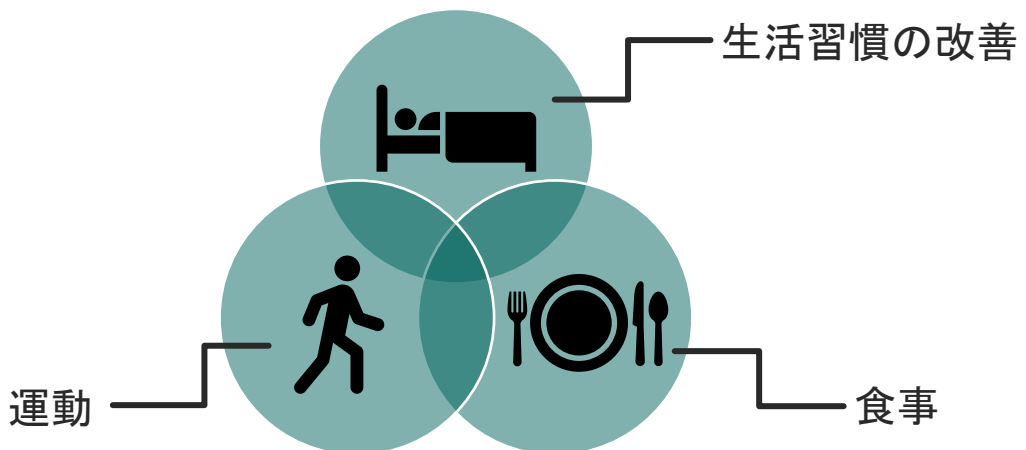
脳血管の障害

3

認知症

5

健康寿命を延ばしていこう！！



6

本日のテーマにちなんで

○頭の体操➡認知症予防

○お口の体操➡誤嚥性肺炎予防

7

認知症について知ろう！！

脳の障害により

日常生活に支障がでるまで認知機能が低下した状態

記憶面

覚えられない
思い出せない
時間・場所が
分からない
など

生活面

料理ができない
洗濯ができない
買い物ができない
など

社会面

言語能力
注意力
計算力
判断力低下
など

8

老化によるもの忘れ

認知症

記憶の流れ

記憶の流れ

一部を忘れる

体験

全部を忘れる

ヒントがあると思いだせる

記憶

ヒントがあっても思い出せない

わかる

時間・場所

わからない

9

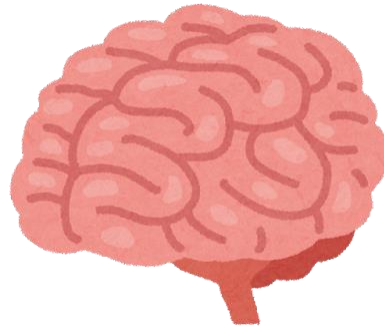
もの忘れ＝認知症ではない

10

Let's 脳トレ

記憶

見当識



注意力

計算力

11

“食べる”とは？

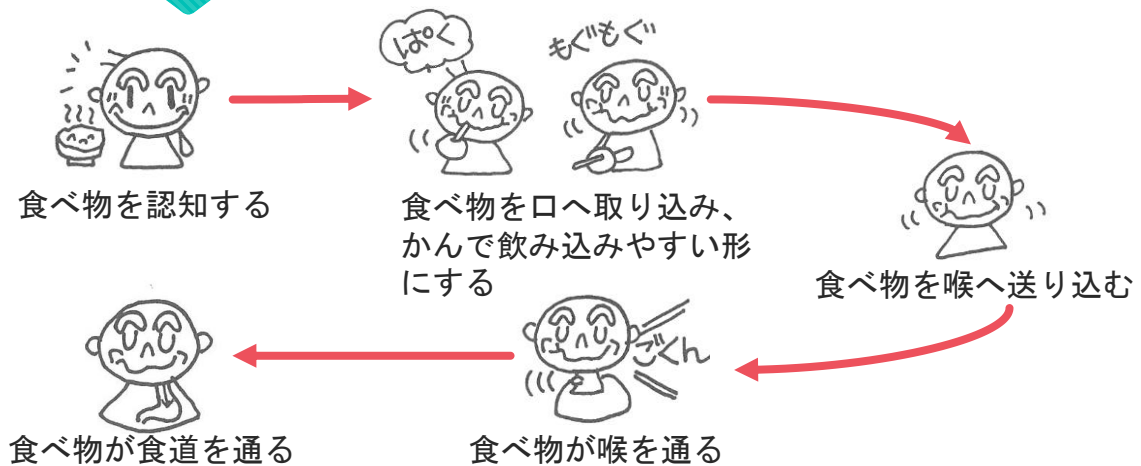
食べ物を口に入れて噛むだけが“食べる”ことではない

食べ物を見てから飲み込むまでの一連の動きを
“食べる”という

食べる=摂食嚥下

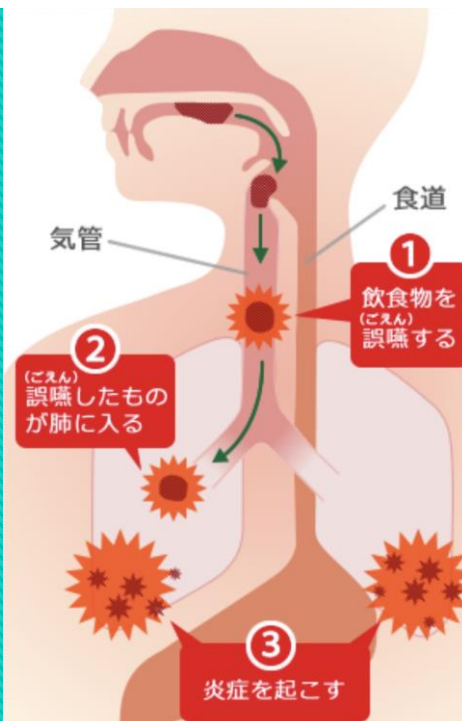
12

5段階の“食べる”流れ



13

誤嚥とは？



食べ物や唾液が
食堂を通らずに、
誤って気管に入る
こと



誤嚥性肺炎を
引き起こす原因

14

日本人の死因（2021年 厚労省）

1位	悪性新生物	6位	誤嚥性肺炎
2位	心疾患	7位	不慮の事故
3位	老衰	8位	腎不全
4位	脳血管疾患	9位	アルツハイマー病
5位	肺炎	10位	血管性及び詳細不明の認知症

15

飲み込みづらくなったら誤嚥に注意！！

加齢による 体調の変化

- ◆ 唾液の減少→飲み込みやすい形にまとめられない
- ◆ 噛む力の低下→飲み込みやすい大きさまでくだけない
- ◆ 筋力の減少→タイミングよくゴックンできない
- ◆ 反射神経の衰え→気管へのふたが間に合わない

16

唾を飲み込んでみましょう！

30秒間に何回飲み込めますか？

17

誤嚥すると・・・



誤嚥＝誤嚥性肺炎ではない

18

誤嚥性肺炎を予防

口腔ケア(歯磨き・うがい)を行う

口の中を清潔に保つ → 口腔内の細菌を減らす
唾液の分泌を促し乾燥を防ぐ

口やのどを鍛える

噛む力と飲み込む力を強くする

19

Let's
お口の体操

お口の筋肉を鍛えましょう！！



20