

# 健康かわら版

第20号

日産自動車健康保険組合  
<http://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/>



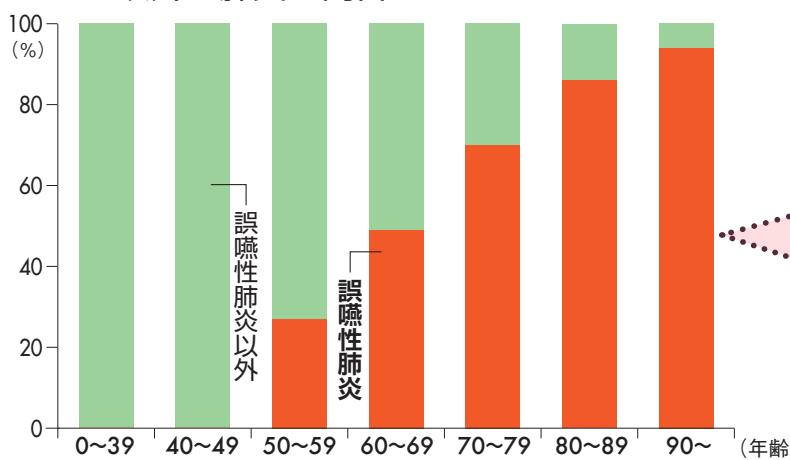
## 「飲み込みにくい」を 撃退しよう！

飲み込みにくい、むせる、  
喉に引っ掛かる感じがある…  
そんな状態が続く場合は、飲み込む力が  
低下した「嚥下障害」かもしれません。  
嚥下障害の原因は加齢や病気、  
体力低下などさまざまですが、  
誰にでも起こり得るものです。  
いつまでも楽しく食べるためにも、  
今こそ「飲み込む力」を  
見直してみましょう。



### ■命にも関わる！ 危険な「誤嚥」

肺炎症例(入院)における誤嚥性肺炎と  
それ以外の肺炎の割合



食べ物や唾液が誤って  
気管に入る「誤嚥」は  
嚥下障害の一つです。  
肺炎は日本人の死因第3位を  
占めますが、高齢になるにつれて、  
誤嚥をきっかけとした肺炎が  
増えています。

具体的な対策は中面へ



# 日常のトレーニングで「飲み込む力」を鍛えましょう！

「飲み込みにくいけど食べられるから…」と放置しておくのは危険です。嚥下障害は全身の健康に関わるため、飲み込む力が低下していると感じたら早めに対処しましょう。

## 飲み込む力が弱くなると…

### 食欲低下

飲み込みにくい状態が続くと食べる行為がおっくうになり、食欲が低下します。また、水を飲む回数が減るため脱水症状を引き起こす可能性もあります。

### 口内環境の悪化

食べ物をきちんと飲み込めないと口内に食べかすが残りやすく、細菌が繁殖して歯周病や誤嚥性肺炎などにつながります。

## まずは「飲み込む力」を簡単チェック！

●30秒間で何回唾を飲み込めるか確認してください。

**3回以上** → 問題なし

**2回以下** → 低下している可能性あり  
(引っかかる感じも低下の可能性あり)

※口の中が乾燥していると飲み込みにくいため、口内を湿らせてから行いましょう。

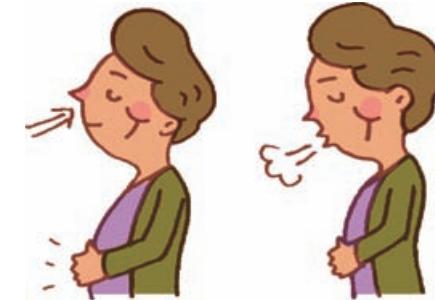


## 体操で「飲み込む力」を鍛える！

### 舌体操

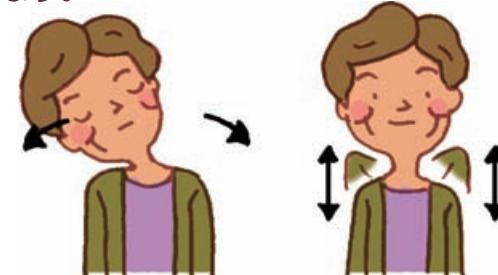


- ①鼻から息を吸い込みます。そのとき、おなかに手を当てておき、おなかが膨らむようにします。  
②息を吐くときは、口をすぼめてゆっくりとおなかがへこむようにします。  
③①と②をゆっくり数回繰り返します。



### ゴックン体操

- ②首と肩の体操  
深呼吸を繰り返しながら、ゆっくり首の運動をします。  
①首を左右に傾ける → 左右を向く → 大きく回します。  
肩を上下に動かす運動をします。  
②両肩をすぼめるようにしてから、すっと力を抜きます。  
③上体をゆっくり左右に倒します。



### ③口の体操

- ①口を閉じたまま頬を膨らませたり緩めたりします。  
②口を大きく開いて舌を出したり引っこめたりします(2~3回)。  
③舌で左右の口内を触ります(2~3回)。  
④「パパパパ、タタタ、カカカ、ラララ」「パタカラ、パタカラ」と大きな声で発音します。



●そのほか、食事のときは姿勢をよくする、一口ずつよく噛んで食べるなどの工夫も大切です。

# 暮らしが広がる！ 趣味の料理の楽しみ方

人生において、食事は毎日欠かせない大切な行為です。その食事作りを家事や仕事としてするのではなく、趣味にしてみませんか。日々の食事がもっと楽しくなりますよ。

## 趣味の料理のメリット

### ①節約

外食が多い人やお店で総菜を買っていた人は、手作りにすることで食費の節約になります。

### ②脳の活性化

食材を準備し、同時並行で複数の作業をこなすことで段取り力が養われ、脳が活性化します。

### ③コミュニケーション

家族や友人に料理を振る舞うことで、さまざまな交流や情報交換のきっかけになります。

### ④生活力の向上

生活の一部である食事作りを担うことで、生きることに対する自信が生まれます。

### ⑤健康意識の向上

食への意識が高まり、保存料や添加物のない食事で健康的な生活になります。



## 活用したい！ 料理レシピサイト

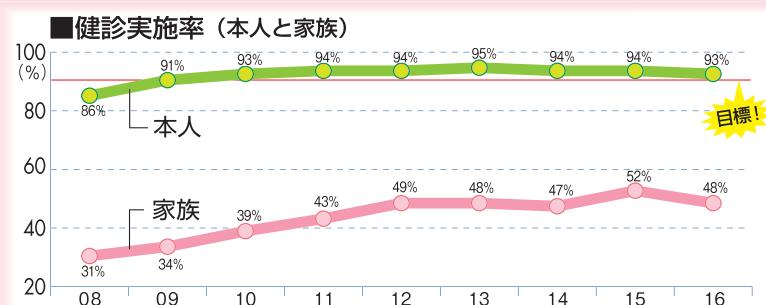
- クックパッド：国内最大級の料理レシピサイト。日常で作る簡単実用レシピが豊富。
- ボブとアンジー(Bob&Angie)：管理栄養士によって監修されており、全レシピにカロリー、栄養価データ付き。
- みんなのきょうの料理：NHK番組「きょうの料理」で取り上げられた、プロのシェフや料理研究家によるレシピを公開。

## 家族の方は健診を是非受けてください

平成29年度もちょうど半ばになりました。特定健診（メタボ健診）がお済みでない方は年度内に是非受診をお願いします（今年度から厚労省より公表されます）。

目標が90%です、家族が頑張れば達成できます。

## 日産健保からのお知らせ



## ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が切れた後に同じ有効成分で製造される薬です。効果・効能は新薬と同じですが、開発コストが低いため、新薬の約2～8割も安いんです！

外用薬や花粉症、脂質異常症などいろいろな病気にジェネリック医薬品はあります。

※ジェネリック医薬品に切り替えたいときは、医師や薬剤師にご相談ください。



「先生に言い出しづらい…」という方は保険証に貼ってご使用いただける“お願いシール”をご用意しています。ご希望の方は 045-461-2352 までご連絡ください。