

# ヘルシーナの健康応援NAVI<sup>ナビ</sup>



健康課  
市役所内  
☎23局3515  
あつみライフランド  
☎33局0386

## 高齢者の肺炎予防

高齢者では、年齢が上がるにしたがって「肺炎」で亡くなる方の割合が増加します。肺炎は様々な細菌が原因で発症します。特に、寝たきりの高齢者は筋力が衰え、嚥む、飲み込む機能が低下していくことで、口腔内の細菌が、食べ物などと一緒に気管から肺へ入り、肺炎を起こしてしまうことがあります。これを、誤えん性肺炎といいます。

### 誤えん性肺炎の予防

誤えん性肺炎は日頃の生活の中で予防することができます。

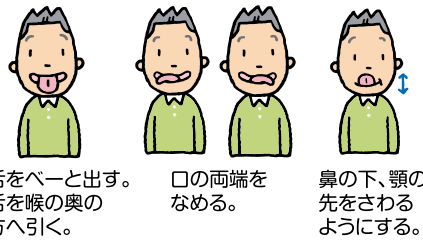
● 口の中を常に清潔に保つようしましょう。歯ブラシのみでの清掃だけでなく、歯間ブラシを使った歯と歯の間の清掃や、舌や入れ歯の清掃も日頃から行うようにしましょう。

● 胃液の逆流を防ぐために、食後2

時間は身体を起こしているようにしましょう。

● 嚥む機能や飲み込む機能を向上させるために、舌の体操や発音練習などをしましょう。

### 舌の体操



舌をへーと出す。  
舌を喉の奥の方へ引く。

口の両端をなめる。

鼻の下、顎の先をさわるようにする。

### 咳払い



お腹を押さえてエヘンと咳払いをする。

### 発音の練習



「パ・ピ・フ・ベ・ボ」「バ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はつきり、くり返す。

### 口は健康の窓口

お口の健康を保つことは、肺炎予防にとどまらず、全身の健康にも繋がります。歯・歯肉・舌などは、食べる、呼吸する、話す、笑うなど、人間らしい暮らしを営むために大きな役割を果たしています。年齢を重ねても生き生きと暮らせるように、日頃からお口の健康を意識していきましょう。

## ● インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日（祝日を除く） 13:30～15:00	田原市役所 あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
パパママスクール （育児体験コース）	7月5日（土）8:50～9:00	田原福祉センター	妊婦中の方とその夫※予約制 パパの妊娠体験、赤ちゃん人形の沐浴など
離乳食教室（前期）	7月9日（水）9:50～10:00	田原福祉センター	5～6カ月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話など
離乳食教室（後期）	7月8日（火）9:50～10:00	あつみライフランド	8～11カ月の第1子とその保護者 ※予約制（定員16組） 離乳食講習と調理実習、試食など
育児相談	7月7日（月）9:00～10:30	あつみライフランド	身体計測、育児・母乳・栄養相談（乳幼児対象） ※母乳相談は生後6カ月まで（原則1回）
	7月11日（金）9:30～10:30	田原福祉センター	

※母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。（土・日・祝日を除く8:30～17:00）

※予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

● 休日当直医 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。市役所☎22局1111（代表）

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
6月1日（日）	あつみメディカルクリニック	☎24局2322	6月29日（日）	ヒラノ・デンタル・オフィス	☎22局6477
	ふくい眼科	☎22局5878	7月6日（日）	北山クリニック	☎23局3946
	仲谷歯科	☎23局2327		きまた眼科	☎23局1092
6月8日（日）	菜の花内科クリニック	☎22局7777	藤井歯科医院	☎45局2123	
	平野歯科医院	☎22局0214	朽名医院	☎33局0162	
6月15日（日）	河合医院	☎22局6133	7月13日（日）	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700
	鈴木歯科医院	☎32局0239	かわい歯科	☎24局0080	
6月22日（日）	かわせ小児科	☎22局1230	7月20日（日）	國見医院	☎22局0756
	木村歯科医院	☎22局0404	渡辺歯科医院	☎32局3561	
6月29日（日）	昭和医院	☎32局3749	7月21日（月・祝）	藤岡医院	☎32局1515
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100	小原歯科	☎25局1139	

診療時間 医科☎9:00～17:00／歯科☎9:00～12:00

夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院☎22局2131