

2. 嚥下

「食後 30 分は座る」で誤嚥性肺炎を遠ざける

誤嚥性肺炎は高齢者にとって命に関わる病気です。

でも「食後に横にならず、30 分座る」だけで大きな予防効果があります。

なぜ座るのが大事？

横になると食べ物や胃液が逆流しやすく、むせや誤嚥につながります。背中を支えながら座ることで、自然に喉や胃に負担がかからなくなります。

実践のコツ

- ・ 食後はテレビや談話で 30 分ほど座る
- ・ 頭を少し高く、クッションを活用
- ・ 水分は一度にたくさんでなく、少しずつ

チェックポイント

- ・ 食後すぐに横になっていませんか？
- ・ 夜の就寝直前にたくさん水分をとっていませんか？
- ・ むせが増えていませんか？