

ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.26」をお届けいたします。

今回のテーマは「高齢者の窒息事故に注意！」です。

お正月・旧正月と「お餅」を食べる機会があると思います。

よく、ニュース等で高齢者が餅を詰まらせて窒息死したと報道されます。

以下の理由や対応をおさえて注意しましょう！

### 【高齢者が窒息を起こしやすい理由】

- 歯の喪失と筋力の低下により、噛む力が弱くなる
- 唾液の量が低下するために、飲み込みにくくなる
- 筋力や機能の低下により、飲み込む力が弱くなる
- 肺活量の低下により、咳などの押し返す力が弱くなる

### 【窒息を起こさないための対応】

- 食材を一口サイズより小さく切る
- 少量ずつ口に入れる
- ゆっくりよく噛んで食べる
- 食べながら話さない
- 正しい姿勢で食事を摂る

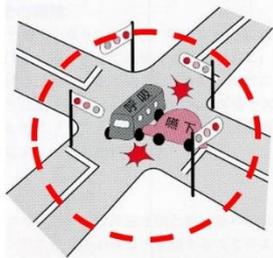
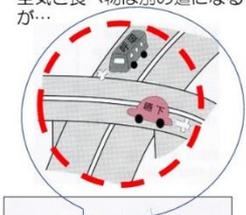
※バックナンバーはこちらから↓↓

<https://www.city.naha.okinawa.jp/nahahokenjyo/kenkoudukuri/tooth/haganjyuu.html>

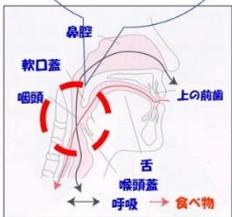
### 气道と食道は同じ通り道！

立体交差になっていれば、  
空気と食べ物は別の道になる  
が...

実際は、**交差点**になっている。



交通整理が上手くいかないと、食べ物などが詰まってしまうことがあり、空気の通り道を塞いでしまい**窒息**する。



### 食事の時の姿勢



#### 椅子の高さ

股関節と膝関節が約90度に曲がる高さ

#### テーブルの高さ

上にのせた肘が約90度に曲がる高さ

#### テーブルと椅子の距離

体とテーブルの間に握りこぶし1個分の距離

#### 背筋

腰から上がやや前傾した姿勢

#### 足底

足底がしっかりと床に付いている状態

### 窒息対策！

