



みんなで安心・安全 セーフコミュニティあつぎ

高齢者
予防編

みんなで防ごう窒息事故！

12月から1月は窒息事故が多い月

こんな方は要注意！！



- ☑ よくむせることがある
- ☑ 最近、飲み込みが悪い
- ☑ 口の中が乾燥する



窒息事故
発生

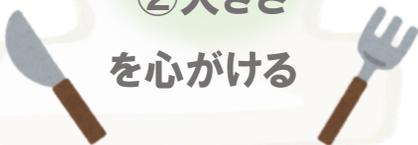
対策

1 食べるときに心がける3つのポイント

食べやすい

- ①姿勢
- ②大きさ

を心がける



食べる前

お茶などで
喉を潤しておく



よく噛んでから 飲み込む



2 「パタカラ体操」で食べる飲む機能を向上させよう！

くちびるをしっかりと閉じてから開いて

舌先で前歯の裏をはじくように

舌の付け根を喉の奥に引くように

舌先を上にあげるように

パ

タ

カ

ラ

大きな声で
言ってみよう

