

## ● 自宅でできる嚥下訓練(嚥下体操) ●

口や頬を動かすと、唾液の出がよくなり、飲み込みやすく食べやすくなります。食事前の準備として行なってください。

### 1 姿勢

リラックスして腰かけた姿勢をとります。



### 2 深呼吸

お腹に手をあててゆっくり深呼吸します。



### 3 首の体操

ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。



首を左右にゆっくりと1回ずつ回す。



耳が肩につくようにゆっくりと首を左右に倒す。

### 4 肩の体操

両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとおろす。肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。



### 5 口の体操

口を大きく開ける。口をとじて歯をしっかりと咬みあわせるを繰り返す。



口をすぼめたり、横に引いたりする。



### 6 頬の体操

頬をふくらませたりすぼめたりする。



### 7 舌の体操

舌を出す。ひっこめる。



口の両端をなめる。



上唇・下唇をなめるようにする。



### 8 発音練習

「パ・ピ・プ・ベ・ボ・パ・タ・カ・ラ」を繰り返す。はっきりとなるべく早く発音する。

### 9 咳ばらい

お腹を押さえてエヘンと咳ばらいをする。



## 言語聴覚士がお手伝いします

失語症  
高次脳機能障害  
音声障害  
摂食・嚥下障害  
ことばの遅れ  
聴覚障害  
構音(発音)障害  
吃音  
など



『話す・聞く・食べる』ことに  
問題がある方やご家族の支援をいたします

一般社団法人  
福岡県言語聴覚士会  
お問合せ

E-mail

fukuoka\_st\_730@yahoo.co.jp

またはホームページより

福岡県言語聴覚士会



# 食へる機能

\* 大人編 \*



## ● 気になることチェックリスト ●

- ☐ 夜、咳込んで目覚める
- ☐ 食事時間が長くなった
- ☐ 食後によく咳込む
- ☐ 固い物が食べにくい
- ☐ パサパサした食物が食べにくい
- ☐ 口の中に食べ物が残る
- ☐ 食事中におせる
- ☐ のどに痰がからんで困る



## ●「食べる機能」の障害●

脳卒中などの病気や加齢などが原因で、食べる機能が障害されることを「<sup>せつしょく えんげ</sup>摂食・嚥下障害」といいます。

### ■摂食嚥下障害になると

以下の状態を引き起こすことになります

- ・窒息
- ・肺炎
- ・脱水
- ・栄養不良
- ・食べる楽しみの低下



### ■摂食嚥下障害の原因

以下の3つに分類されます

- ①器質的原因：食物の通路の構造に問題  
口腔や食道の炎症や腫瘍など
- ②機能的原因：食物の通路の動きに問題  
脳卒中や神経・筋疾患など
- ③心理的原因：構造や動きに明らかな異常はないのに食べれない

その他、加齢に伴って食べる機能が低下することもあります

- ・歯牙の欠損
- ・口やのどの筋力低下
- ・知覚や味覚の低下
- ・唾液分泌の減少 など

## ●食物の工夫●

食物の形態を変えて飲み込みやすくしたものを「嚥下食」といいます。

### ■嚥下食の条件

- ・適度な粘度があり、口の中でばらつきにくい。
- ・口やのどを変形しながらなめらかに通過する。
- ・べたつかず、のど越しがよい(のどに残らない)。
- ・密度が均一である。



### ■飲み込みやすい食品

- ・冷たい・温かいがはっきりしたもの。
- ・味がはっきりしたもの。
- ・まとまりやすく、硬すぎず、変形しやすいもの。
- ・硬さや質感の違うものが混在していないもの。

### ■飲み込みにくい食品

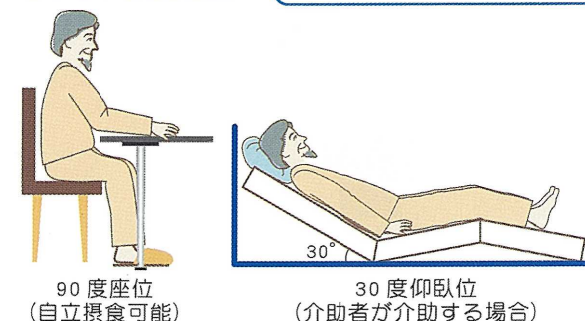
- ・水、お茶などのサラサの水分。
- ・焼き魚、ゆで卵などのパサつくもの。
- ・かまぼこ、こんにゃくなど噛みにくいもの。
- ・餅、わかめなどのどにはりつくもの。
- ・ごぼう、ふきなどの繊維の多いもの。

## ●好ましい食事の姿勢●

自分で食事ができる場合はしっかりと深く椅子に座った状態でいきます。自分で食事ができず、介助が

必要な場合は、ベッドの傾きを30度～60度くらいの角度に調整します。ただし、必ずアゴを軽く引いた姿勢となるように枕などで調整します。

### 好ましい摂食姿勢



## ●食事を介助する際のポイント●

- ・口の中が汚れてないか確認し、必要ならば口腔の清掃(口腔ケア)を行います
- ・何を食べるか分かるように食物を見てもらいながら食事をします
- ・声掛けをして噛むことや飲み込むことを意識してもらいます。
- ・飲み込んだことを確認してから次の食物を口の中に入れるようにします。
- ・食物や唾液などが残留してのどがゴロゴロしていないかを確認し、必要ならば咳払いや唾液の飲み込み(空嚥下)を促します。
- ・負担とならないよう長時間かけて食べないようにします(目安は30分程度)。
- ・食後は口腔ケアをします。
- ・逆流しないように、食後すぐに横にならないようにします。