

嚥下機能の維持向上と 日常生活での注意点

社会医療法人芳和会

くわみず病院

言語聴覚士

高峰佑貴

口から食べることの意義

○栄養の補給

○味・見た目を楽しむ

○仲間と共に食べる楽しみ

○地域の名物や伝統の味

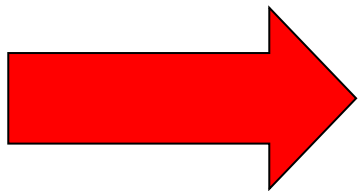


班会がなくなってしまう事で

集い、交流する場所がなくなってしまう

自然と喋る機会が減り、声を出す場面も減っています

皆で食事を楽しむ機会がなくなりました



その為、お口を動かす機会が減り、
ごはんを食べる力
お喋りする力
が弱まってしまいます

誤嚥にならん体操とは

嚥下体操

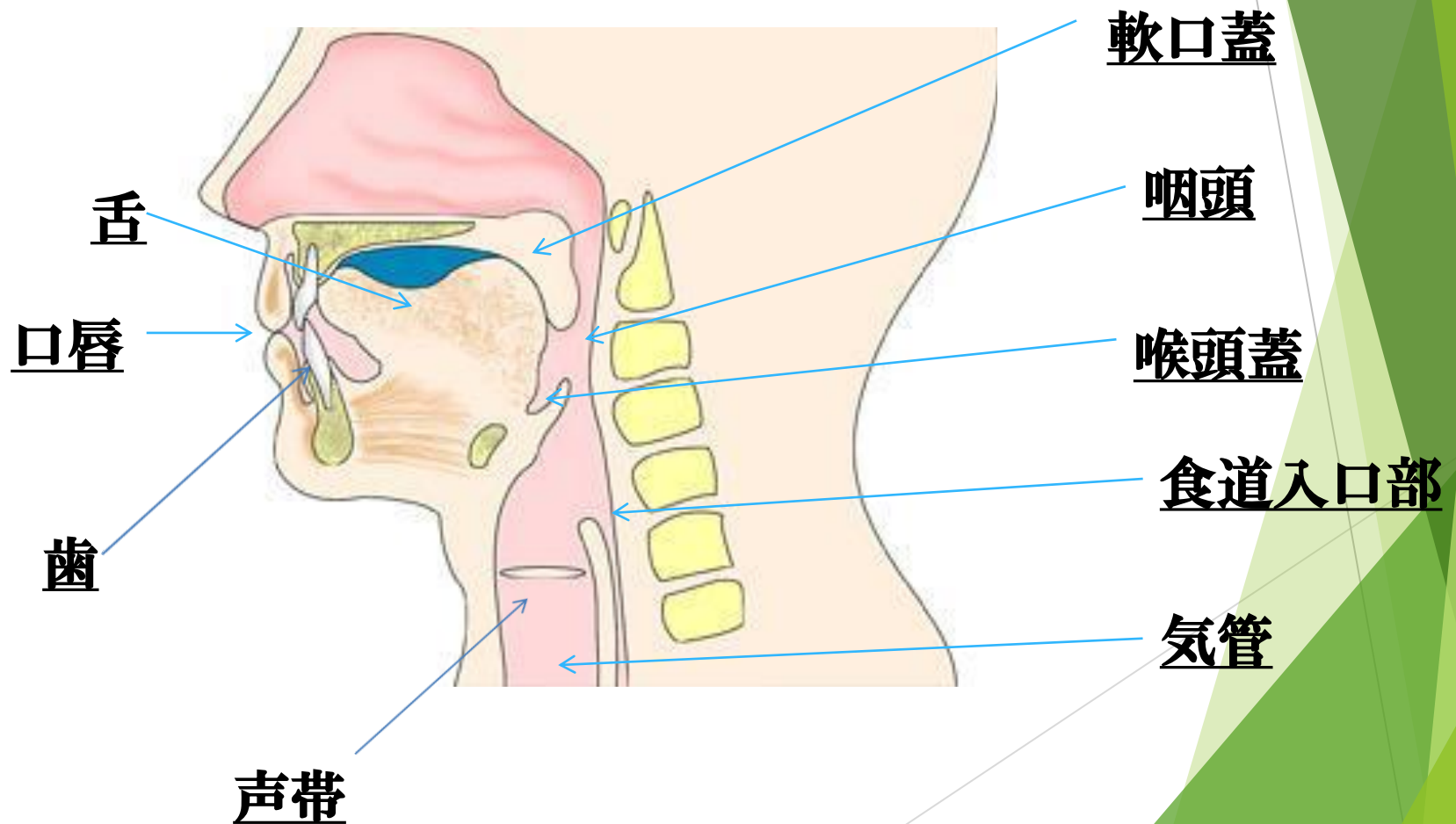
【目 的】

食べる前に準備運動として行うことで、
全身や飲み込む際に働く筋（えんげ筋）の
リラクゼーションや**覚醒を促す**効果があります。

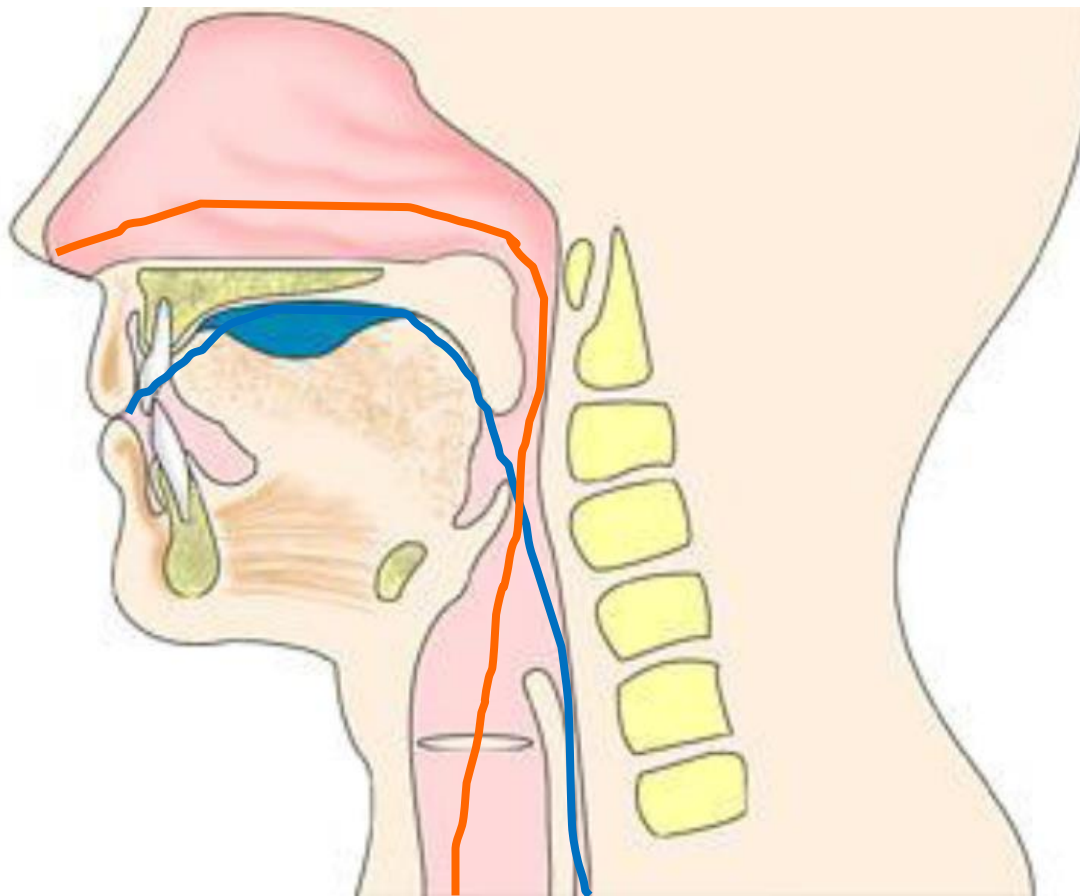


誤嚥にならん体操は、
必要な**筋肉の体操**であり、
その名の通り
誤嚥を防ぐ為の体操です

口腔内の構造



食物の流れ

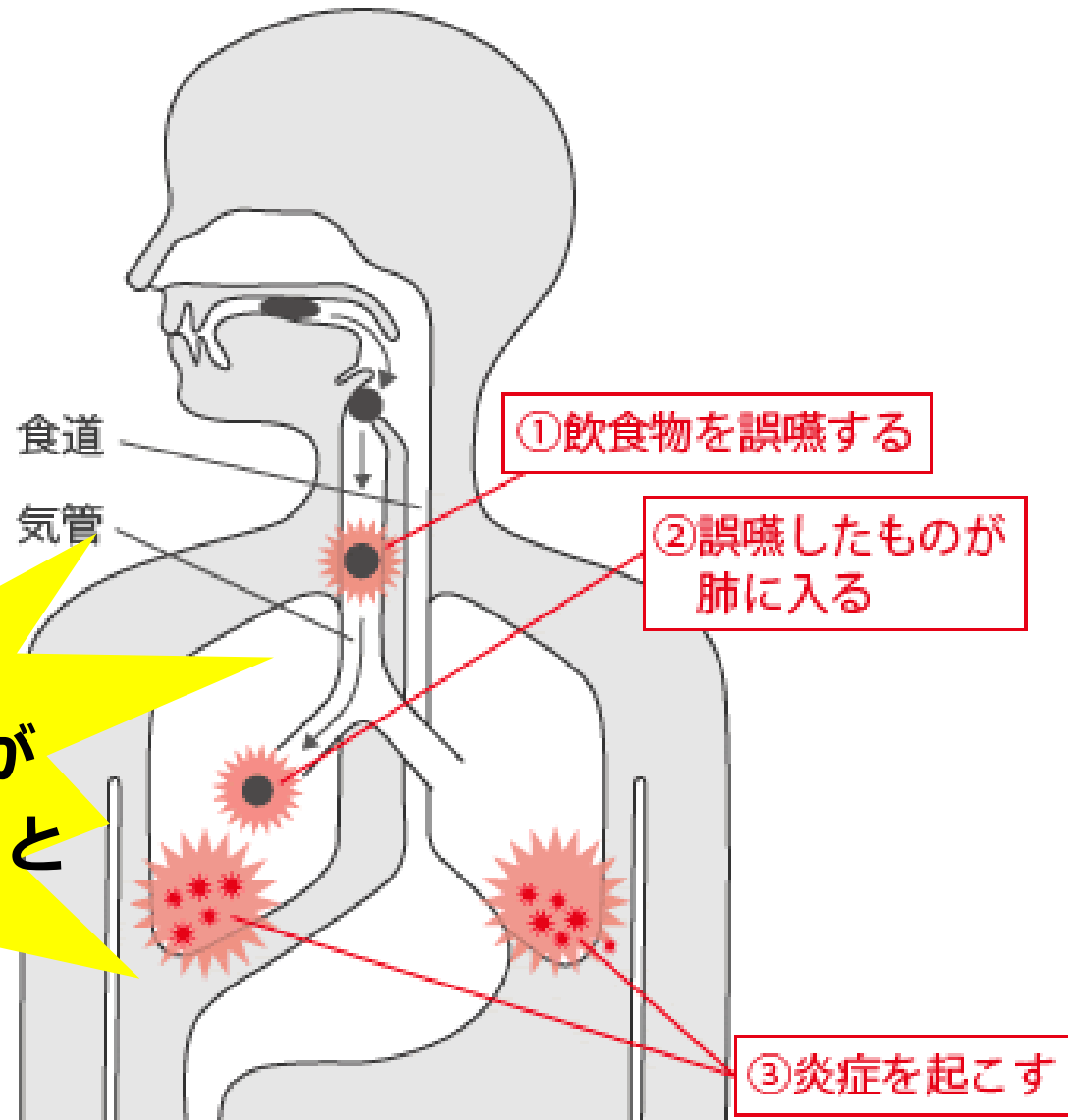


空気は肺へ

食物は食道へ

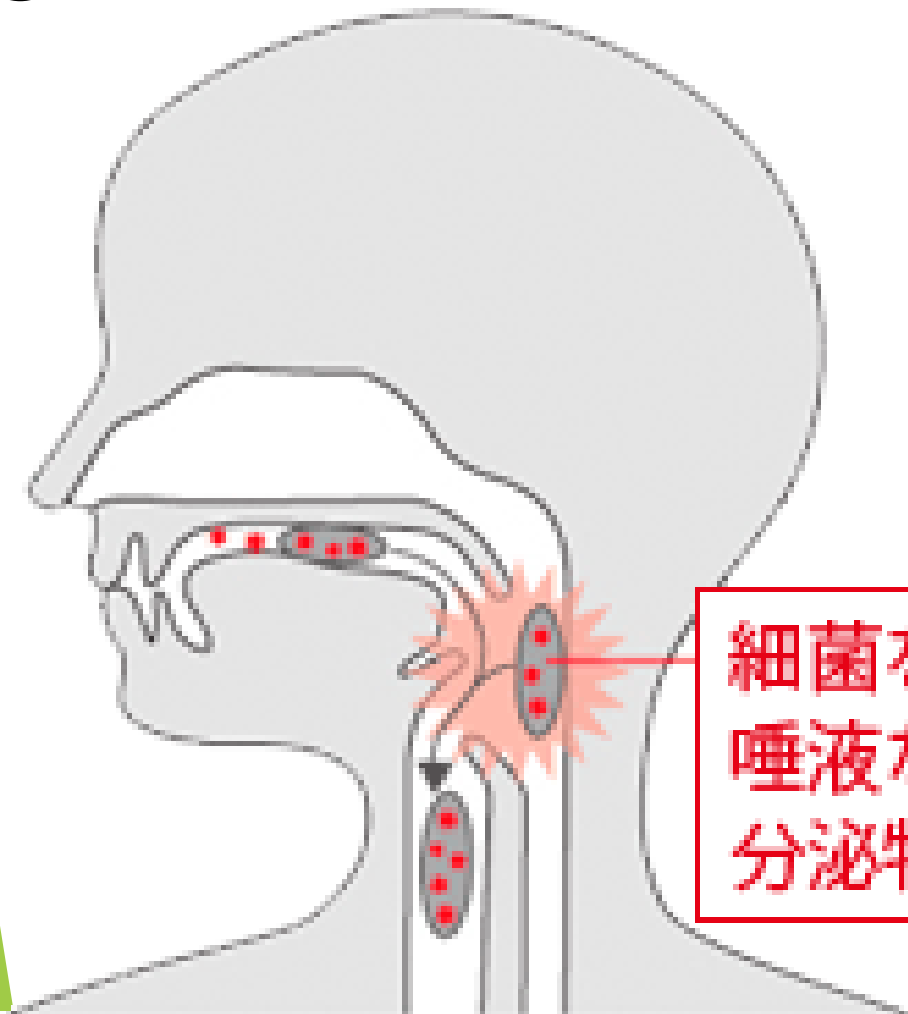
誤嚥性肺炎とは？

食道に入るべき食物が
気管に入ってしまうこと



誤嚥性肺炎の原因には、飲食物の誤嚥以外に 2つの原因が考えられる・・・

①細菌を含む唾液の誤嚥



口の中が汚れていると、
細菌が増えて誤嚥した際に、
重篤な肺炎になってしまう・・・

細菌を含んだ
唾液などの
分泌物を誤嚥する

誤嚥性肺炎の原因には、飲食物の誤嚥以外に
2つの原因が考えられる・・・

②胃食道逆流による誤嚥

消化液を含んだ
食物を誤嚥する

胃内容物は、酸や消化液を
含んでおり、気道粘膜を
損傷してしまう・・・
重篤な肺炎になりやすい！

胃内容物



皆さんは、こんな症状ありませんか？

- 食事中やお水を飲む時に**激しくむせる**
- 高熱**がでる
- 痰**が増えた
- 呼吸が**苦しい**
- 食欲がなくなってきた
- 体重が減少してきた

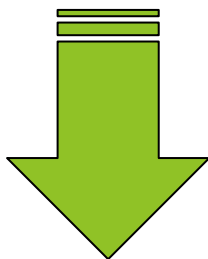


ムセとは？

頻回にむせる場合は摂食・嚥下障害の可能性あり

気管への異物侵入を防ぐ**喀出反射**

※むせなくても誤嚥している可能性があります！！



歳を重ねると、筋力が弱まり
喀出する力がない為、
誤嚥してしまう！



むせない誤嚥（**不顕性誤嚥**）

ムセるタイミングの違い

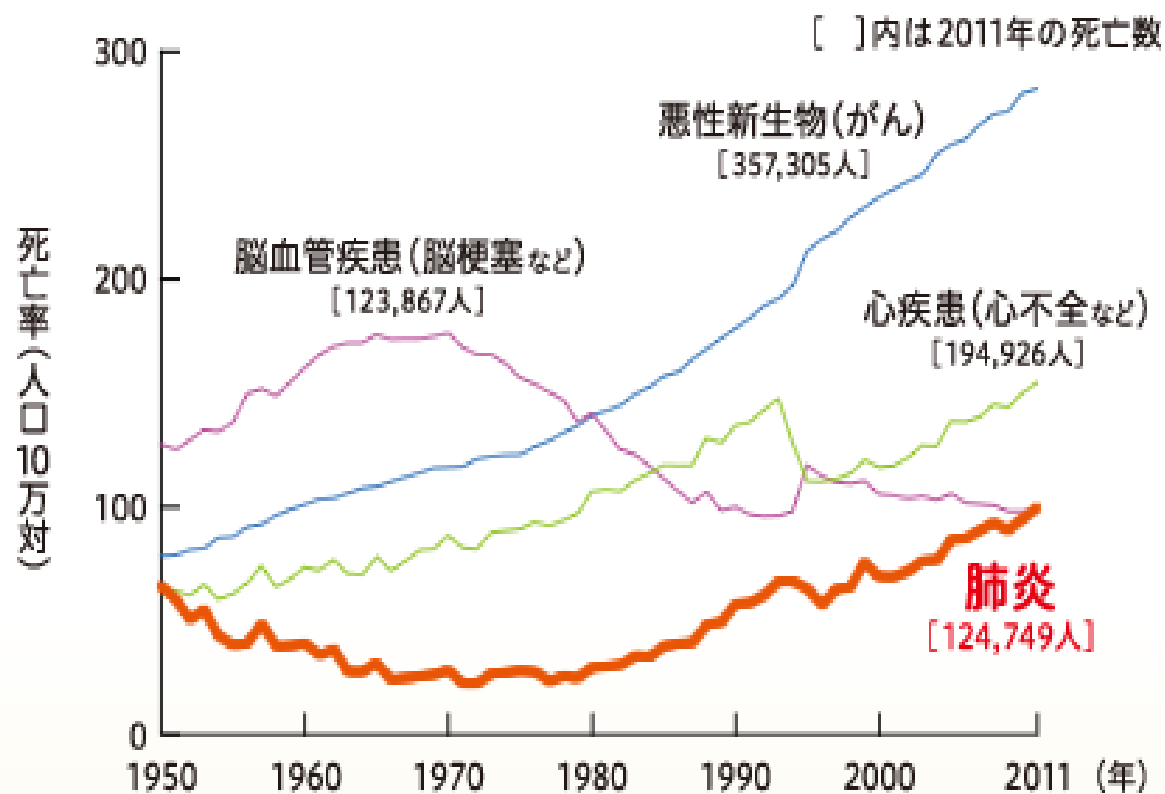
嚥下前 → 飲み込む反射の遅れ

嚥下中 → 飲み込む筋力の低下
タイミングのズレ

嚥下後 → のどに残留物の疑い

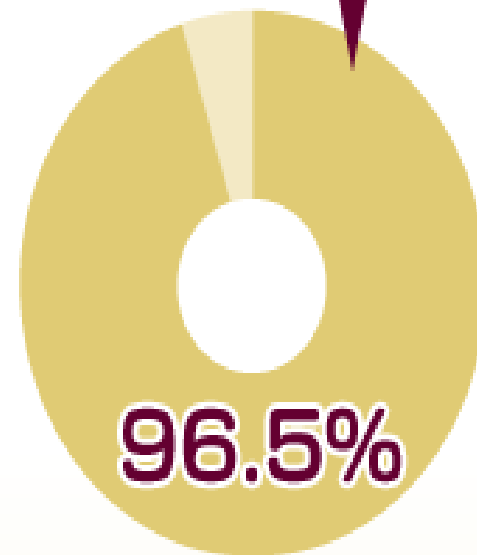
増加する誤嚥性肺炎

【日本における死因別にみた死亡率の年次推移】



厚生労働省、人口動態統計(確定数)2011年、より作図

肺炎の死亡者のうち
65歳以上の割合



厚生労働省、人口動態統計(確定数)2011年、より

こんな時に始めよう！

食事の前に行いましょう

お口や頬などを動かすことで、
普段動かしていない筋肉を意識的に動かす

↳ 筋肉がスムーズに動く！唾液がよく出る！

↳ 飲みこみやすくなり、誤嚥を防ぐ！



かんたんにできます

やってみよう！ 誤嚥にならん体操！

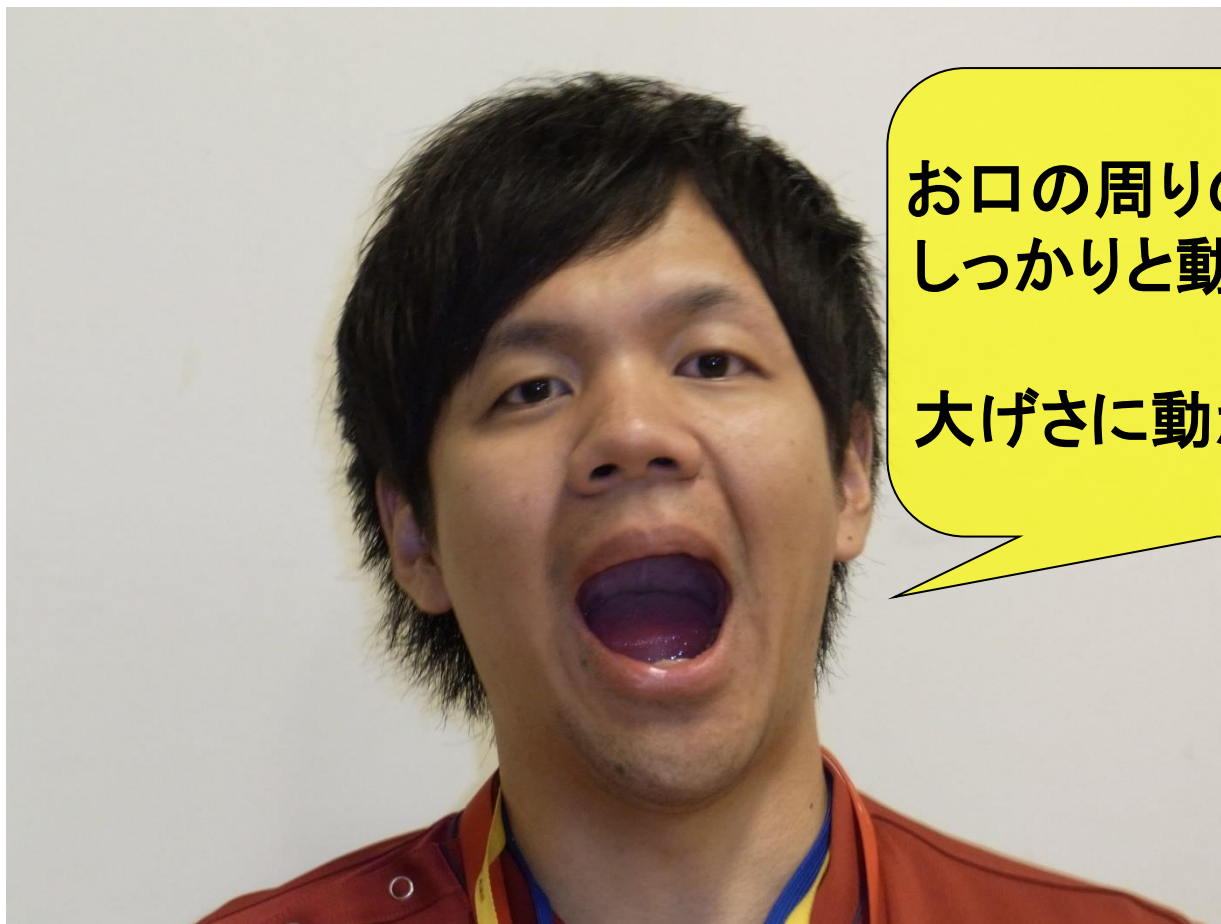
【ポイント】

- リラックスして行いましょう
- ゆっくり、しっかり動かしましょう
- 毎日少しずつ行いましょう

ある程度の負担をかけます。
ただ、気合を入れすぎてお口を痛めたり、
あごが外れてしまっては元も子もありません。

無理や痛みのない範囲で行いましょう

①お口を開ける・閉じる



お口の周りの筋肉をほぐし、
しっかりと動かす練習です。

大きさに動かしましょう！！

口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたり
を繰り返します。（「あ」「ん」×10回）

②口唇の突出・横引き



ポイントは**笑顔**です！

唇をすぼめて、上歯が見えるまで横に引いてください。
（「う」「い」×10回）

③舌の突出・後退



食べる事、お喋りする為に
欠かせない舌！

食べ物をまとめたり、
のどの奥へ送り込みます！

舌をべーと前に出します。
舌を口の中へ引っこめます。(10回)

④舌の左右運動



ペコちゃんみたいに！

右側から始めます！
20回数えますよ！

唇の両端を舌でなめます。（左右10回ずつ）

⑤舌の上下運動



つかない方も大丈夫！
つく勢い、意識で動かしましょう

20回数えますよ！

皆さん、べろが鼻につきますか？

僕はつきません…

舌で鼻の下、あごの先をさわるようにします。
(上下10回ずつ)

嚥下おでこ訓練

- のどの筋力トレーニングを行うことでのどの
挙上や食道の開きを改善する
- 額に手を当てて抵抗を加え、おへそを覗き込
むように強く下を向く。

10秒間×5セット



手根部をつかって
おでこを上に向かって
押し戻す



毎食前や空き時間に5~10回行う

発声練習

- ゆっくりと大きく、はきはきと声を出すことで自然と口周りの運動になります
- 好きな小説や、新聞を声に出して読んでみるのもとてもよいです

発声練習

あかいえ
かきのき
ささのは
たたみを
ないもの

あおいえ
かくから
ささやく
たたいて
なになの

あいうえお
かきくけこ
さしすせそ
たちつてと
なにぬねの

はるのひ	はなふる	はひふへほ
まめのみ	まめのめ	まみむめも
やみよの	やまゆり	やいゆえよ
らんらん	らくちん	らりるれろ
わいわい	わまわし	わいうえを

早口言葉

- 生麦生米生卵
- 東京特許許可局
- 隣の客はよく柿食う客だ
- 新春シャンソンショー
- 赤巻紙青巻紙黄巻紙

早口言葉

○この寿司は少し酢が効きすぎた

○除雪車除雪作業中

○第一著者第二著者第三著者

○魔術師手術中 派出所で手術中

○あぶりカルビ

皆様お疲れさまでした

明日は筋肉痛になっているかもしれませんが・・・
おうちに帰られてからも少しずつ始めてみてください

