

嚥下機能を高める訓練法(嚥下トレーニング)

・ のど仏を持ち上げる筋肉を鍛える方法(いずれも 1セット10回, 1日3セット以上)

<p>嚥下おでこ体操</p> <p>おでこと手で押し合う</p>  <p>5秒間キープ</p> <p>のど仏が上がっていることを意識。</p> <p>押している手をおでこで押し返すように首を前に倒す。</p> <p>POINT! おへそを覗き込む, おじぎをするという感じで前方下に向けてと効果が上がる。</p> <p>毎食前や空き時間に1セット10回</p>	<p>あご持ち上げ体操</p> <p>おでことこぶしで上下に押し合い</p>  <p>5秒キープ</p> <p>のどに力が入っていることを意識。</p> <p>下を向いて力いっぱいあごを引き, こぶしであごを上押し戻すように力を入れ, 5秒キープ。</p> <p>POINT! のど仏に力が入って上がっていればOK。</p> <p>毎食前や空き時間に1セット10回1日3セット以上</p>	<p>ボールつぶし体操</p>  <p>①直径6~12cmのゴムボールをあごと胸の間に挟む</p> <p>②頭を下げるようにして, あごでボールを押しつぶし, 5秒間キープする。息を止めないこと</p> <p>POINT! * 1セットは10回。朝昼夕の食事前など, 1日3セット以上行う。</p>
--	---	---

・ 誤嚥したときに吐き出す力を鍛える方法(呼吸訓練)

<p>口すぼめ呼吸</p>  <p>①軽く口をすぼめて肺の中の空気を出し切るイメージで吐き切る。おなかは徐々にへこんでいく</p> <p>②息をおなかに入れるイメージで鼻から吸う。おなか膨らんでいればOK</p> <p>③吐く時間は息を吸う時間の2倍くらいのイメージで, 口をすぼめゆっくりと息を吐く</p> <p>POINT! * 最初はおなかに手を当て, おなかの動きを確認しながら呼吸を行う。</p> <p>1回3分 1日3セット以上</p>	<p>ペットボトル体操</p> <p>ぺしゃんこになったら, 今度は息を吐き, ペットボトルをふくらませます。</p>  <p>POINT! 10秒間を10回1セット1日3セット</p> <p>吹き戻し</p> <p>POINT! 最初は手で潰れるくらいやわらかいペットボトルを使うといい, 徐々に呼吸力がついてきたら硬いタイプ, 大きなペットボトルへとステップアップ。</p>
---	---

声を出すことと嚥下は密接に関連します。誤嚥したときに吐き出す力(呼吸機能)を鍛えます。



カラオケ, コーラス, 本の音読



一般社団法人
日本臨床耳鼻咽喉科医会

食事の工夫

* 注意すべき、危険な食べ物とは

① バラバラになって気管に入りやすい（誤嚥しやすい）形態

～とろみをつけると安全です

✓ サラサラ → むせやすい … 水、お茶、ジュース、コーヒー、みそ汁など

✓ ボロボロ → ばらけやすい … そぼろ、かまぼこなど



② のどに詰まらせやすい形態（窒息しやすい）形態

✓ モチモチ → 詰まりやすい … 餅、団子、おはぎ、赤飯など

✓ ベタベタ → くっつきやすい … 粥をそのままミキサーしたもの

✓ ペラペラ → 貼りつきやすい … のり、わかめ、青菜類など

✓ パサパサ → パサつきやすい … パン、ラスク、イモ類など



✓ 嚥下機能とかむ力に応じて、食事の「やわらかさ」と「なめらかさ」「かたまりやすさ」を考えます。

✓ 誤嚥しやすい場合は、液体には「とろみ」をつけます。

✓ 栄養のバランスや調理の方法については、管理栄養士から栄養指導をうけることも出来ます。

* 軽い摂食嚥下障害の患者さん用の食事の工夫

～「軟らかく煮て一口大にカット」が基本

主食：全粥、卵かけご飯、やわらかく煮たうどん、フレンチトースト、とろろかけご飯

副食：脂身のある肉、ミンチ（つなぎを入れるとまとまりやすい）、煮魚（加熱し過ぎると固くなるので注意）、焼き魚にはとろみあんをかける、鯖缶、野菜は軟らかく煮る、ポタージュスープ、シチュー、麻婆豆腐、挽き割り納豆

水やお茶等の液体：とろみ調整食品で薄くとろみをつける

その他：マヨネーズ、とろけるチーズを使う
市販食品の活用



～新しい介護食品～

農林水産省



ユニバーサルデザインマーク

日本介護食品協議会

市販食品は、上記のマークを参考に、介護用品店、ドラッグストア、介護用品店、ネットなどで購入することができます。



一般社団法人

日本臨床耳鼻咽喉科医会

誤嚥を防ぐ食べ方

- ✓ 初めに少量の水を口に含んでのどを湿らせる
- ✓ 飲み込みやすい食べ物から食べる
- ✓ 液体はむせ易いので注意（水分にとろみをつける）
- ✓ 一口量は少なめに
- ✓ 軽くおじぎをして飲み込む
- ✓ 上を向いて飲まない
- ✓ 意識してゴックンする
- ✓ 息を止めてゴックンする
- ✓ 食後に十分に咳をして残りを出す（上半身を倒す）



あなたの嚥下機能について

●現在の状態

のど(咽頭・喉頭)の問題

- 飲み込みの力が落ちている
- ゴックンの反射が出るのが遅い
- 飲み込んでものどに食べ物が残る
- のどの感覚が低下している
- 声帯がきちんと閉じていない（誤嚥しやすく声も嘎れる^か）
- 誤嚥している

くち(口腔)の問題

- きちんと噛めていない
- 入れ歯に問題がある

●対応方法

食事の工夫

- 食事形態の調整をする
- 水分にとろみを付ける
- 一口量を少なめに

食べ方の工夫

- 軽くおじぎをして飲み込む
- 意識してゴックンする
- 息をとめてゴックンする
- むせたら咳を十分にしてお出す

嚥下トレーニング

- 嚥下おでこ体操
- あご持ち上げ体操
- ボールつぶし体操
- 呼吸訓練
- 発声訓練

その他の

- 歯科を受診してください
- 栄養士の指導を受けてください

