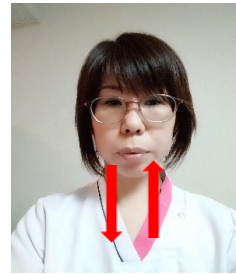


誤嚥性肺炎の予防法と嚥下体操

- ① 口の中を清潔に保つ
歯磨きに加え舌も専用のブラシを使い磨きましょう。また、義歯も洗浄をしっかりと行いましょう。
- ② 飲み込む力を保つ

〈呼吸のトレーニング〉

お腹に手を当て、ゆっくり深く深呼吸を行いましょう。
鼻から吸って口からゆっくり息を吐きます。
息を吸うときはお腹が膨らむように、息を吐くときはお腹がへこむようにします。



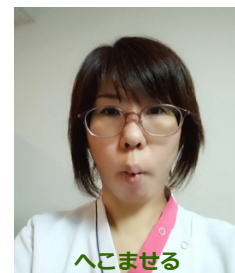
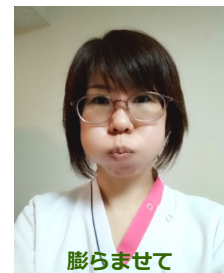
無理のないように行いましょう

〈首や肩、顎、口と舌のトレーニング〉

首や肩、口、舌の緊張をとり、リラックス状態にすることで、飲み込みをスムーズにする事を目的とします。

「肩と首の運動」

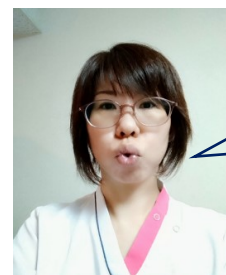
椅子などに座り姿勢を正します。ゆっくり首を回しましょう。
次に、首を左右にゆっくり倒します。そのあと両肩をゆっくり上げ下げしましょう。(無理のない範囲で行ってください。首の疾患のある方は行う必要はありません)



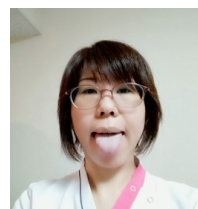
口から息が漏れないように気を付けましょう
口を閉じて行います

「口や舌の運動」

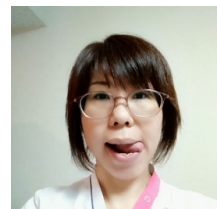
口を閉じて頬を膨らませたり、へこませます。
数回繰り返しましょう。
次に、唇を動かします。
「うー」「いー」としっかり唇を出したり引いたりしましょう。
声を出しているつもりで行います。
声を出すと効果がありません。



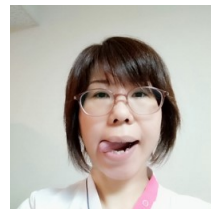
次は、舌の運動です。舌の運動は舌を突き出したり、舌で口の端を左右触るように動かします。あごが動かないようにしましょう。



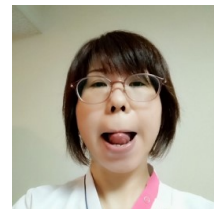
「あっかんべー」をするように舌を出しましょう



舌を左右の口の端につけるように動かします



舌先を鼻に向けるようにします



次に、「パ・タ・カ・ラ」とゆっくり、しっかり発音します。
「パパパ・・・」「タタタ・・・」と連続しても構いません。
食べて飲み込む時と同じ器官を使っているので、器官を鍛えることができます



「パパパ…」
「タタタ…」
「カカカ…」
「ラララ…」

食事について

嚥下障害がある場合、パサパサしたものや噛み切りにくいものほど飲み込む事が難しくなり、汁物などはむせやすい傾向がみられます。

そのため、調理の工夫が必要になります。パサパサしてまとまりにくい物や、汁物はトロミをつけると誤嚥しにくくなります。また、噛み切りにくい物は、あらかじめ小さく切っておくと食べやすくなります。食べるときはゆっくり、よく噛んで食べるようにしましょう。

All you need is love ...

発行日 2021年 3月
第 6巻 第 12号



医療法人 東和会

第一東和会病院

TOWA ～架け橋～

Monthly NEWS

連携診療所向け月刊情報誌

輪
わ

嚥下機能の低下を防ぐ ～自宅でできるトレーニング～

第一東和会病院 看護部

摂食嚥下障害看護認定看護師 佐古 さやか

私たち摂食嚥下障害看護認定看護師は、患者さまの「食べたい」という気持ちに寄り添い、出来る限り安全に口から食べてもらえるよう支援していくことを目的としています。

摂食嚥下障害を予防、改善するためには、リハビリや栄養状態の改善、食事の形態を見直す、口腔ケアを行っていくことが大切です。

そのためには、医師、看護師、言語聴覚士や歯科衛生士、管理栄養士の力は必須です。私たちは、これらのスタッフと共にケアを提供しています。

今回は、ご自宅でも行える簡単なトレーニングをご紹介します。該当する患者さまがいらっしゃいましたら、参考にいただけると幸いです。

嚥下障害とは

健康な人は、何の問題もなく口から食べて飲み込み、食道を通り胃の中へ食物を送り込めます。嚥下障害は、先天的な障害を持つ方（小児麻痺やダウン症など）、脳血管疾患による中枢・末梢神経障害、筋・神経疾患（ALS、重症筋無力症、ギランバレー症候群、多発性筋炎など）、また加齢による筋力や身体機能の減退、腫瘍など物理的な障害、様々な原因によって、食べたり飲み込むことが上手くできなくなる状態（摂食嚥下障害）を言います。症状も個々様々です。

食べたり、飲んだりするとむせる、形のあるものを嚙んでも飲み込めない、食事に時間がかかる、飲み込んでも口の中に食べ物が残っている、食べる事を忘れてしまうなど、患者さま一人ひとり症状は違います。

誤嚥性肺炎とは

食べたり、飲み込むことが上手くできなくなると気管に物が入りやすくなってしまいます。気管に食物や唾液が入ることを「誤嚥」と言います。誤嚥性肺炎は、食べ物や唾液などと一緒に口の中の細菌が誤嚥され気管支や肺に入ってしまうことで発症する疾患です。

私たちは、気管に物が入ると「咳を出す」という防御機能が働きます。これがしっかりできれば問題はありません。しかし体力や抵抗力が低下し、咳を出す機能が弱くなるとそのまま肺のほうへ入ってしまいます。誤嚥性肺炎を起こすのは、口の中に存在している細菌が原因であることが多いといわれており、誤嚥性肺炎を発症するリスクが高くなります。



撮影者：医局長 兼

内視鏡外科センター副部長

千野 佳秀

目次

嚥下機能の低下を防ぐ
～自宅でできるトレーニング～

第一東和会病院・第二東和会病院
地域連携室

TEL 072-671-1118 (第一)

FAX 072-671-1090 (第一)

受付時間 (第一)

平日 8:30～19:00

土曜 8:30～17:00

時間外休日

072-671-1008 (代表)

E-mail renkei@towa-med.or.jp