

いつまでもおいしく食べるために

けんこうたいそう

～健口体操のススメ～



平成29年5月24日

済生会三条病院 言語聴覚士

小林 優紀江

今井 春香

聞いた事がありますか？

「せっしょくえんげ」

「せっしょくえんげしょうがい」

「ごえん」

「ごえんせいはいえん」

せっしょくえんげ

摂食嚥下って？

◆口に入れた食べ物を、歯や舌を使って咀嚼（そしゃく）し、飲み込みやすい塊にしたあと、喉・食道へと送り込む一連の動作です。

- 1 先行期（認知期）：食べ物の形や色、硬さ、温度などを判断する
- 2 準備期（咀嚼期）：食べ物をかみ砕くことで唾液と混ぜ、飲み込みやすい形にする
- 3 口腔期：飲み込みやすい形にした食べ物を、舌や頬を使ってのどに移動させる
- 4 咽頭期：食べ物をごっくんと飲み込んで、のどから食道へ送る
- 5 食道期：食道の動きによって食べ物を胃に送る

せつしょくえんげ

摂食嚥下障害

◆水や食べ物が飲み込みにくくなってしまいうことを言います

➤原因として

- 加齢による機能低下
- 脳卒中を始めとした病気
- 認知症
- 薬剤の副作用
- 義歯の問題 など



ごえん

⇒「誤嚥」「窒息」につながる危険性があります

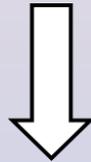
ごえん

誤嚥って何？

◆ 水や食べ物、胃から逆流したもののや唾液が気管・肺へ流れ込んでしまうことです

➤ 誤嚥をすると...

飲食物、胃から逆流したものなどが肺に入り、付着していた細菌が繁殖...



ごえんせいはいえん
誤嚥性肺炎

ごえんせいはいえん

恐ろしい誤嚥性肺炎

- ◆ 日本人の**死亡率** 第3位は肺炎
- ◆ 肺炎で**亡くなる人の9割以上は75歳以上**
- ◆ 高齢者の肺炎の7割以上が誤嚥に関連していると言われています



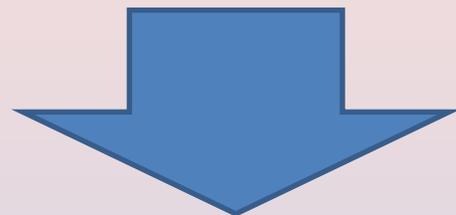
チェックしてみましょう ①

- 食事中にむせることが増えた
- 食事中や食後によく痰や咳がでる
- 食べ物をお茶やみそ汁などで流して飲み込むことが多い
- 飲み込んだ後も口の中に食べ物が残る
- 硬いものが食べづらくなった
- 口から食べ物がこぼれることが多くなった
- 食事中や食後に声が変わる

チェックしてみましよう ②

- 食事量が減った
- 唾液が口の中にたまってしまふ
- 食べ物や酸っぱい液が胃からのどにもどってくる
- 夜、咳で寝られない・目覚めることがある
- 声がかすれてきた
- 食事に時間がかかるようになった

1つ以上当てはまる場合は・・・



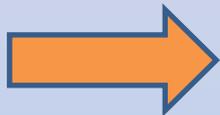
せつしょくえんげきのう

**摂食嚥下機能の低下が
疑われます！！**

もしかしたら誤嚥性肺炎??

チェックリストにあてはまる項目があり、更に

- ◆ 激しくせき込む
- ◆ 高熱が出る
- ◆ 痰が多くなった
- ◆ 呼吸が苦しい
- ◆ 食後にぐったりする
- ◆ 風邪と言われ薬を飲んでいるがなかなか治らない
などがあれば



お近くの医療機関を受診しましょう

誤嚥性肺炎を予防するために

けんこう えんげ

◆食事前に健口体操(嚥下体操)をする

- ◆ 口の中を常にきれいにしておく
- ◆ 水分にとろみをつけてみる
- ◆ 急がず、ゆっくり食べる
- ◆ 少量ずつ、よく噛む
- ◆ 「ながら食事」をやめる
- ◆ 飲み込んでから次の一口を！



※改善しない場合は医療機関にご相談ください

けんこう

えんげ

健口体操（嚥下体操）

- ◆ 食事前の準備体操として
 - 動きをよくし、緊張をとることで飲み込むときの筋肉の動きをスムーズにする
 - 唾液の分泌を促す
- ◆ 飲み込みに必要な筋のトレーニング
 - 飲み込むときに使う器官（唇・舌・喉等）を鍛え、嚥下機能の低下を予防
- ◆ 気管に入りかけた食べ物を出しやすくする
 - 『出す力』を強化して肺炎を防ぐ

健口体操 1

• 食べる前の準備体操として

- ① 深呼吸: 鼻から吸ってゆっくり口から吐く
- ② 首の体操: ゆっくり首を回す、横に倒す
- ③ 肩を上げ下げする
- ④ 両手を上げて軽く背伸びする
- ⑤ 口の体操:
 - ・頬をふくらます、すぼめる
 - ・舌を出したり引いたり、口の横につけたりする
- ⑥ 発音の練習: 「パパパ ラララ カカカ」とはっきり声に出す
「パンダのたからもの」でも良い

※それぞれ数回繰り返す

健口体操 2

- 嚥下筋、呼吸筋の筋力強化として

①嚥下おでこ体操

額に手を当て、抵抗を加えながらおへそを覗き込む

5秒間保つことを1回として、数回行う

②発声練習

カラオケでも朗読でもよい
なるべく大きな声を出す

健口体操 3

・咳の力の強化、痰を出しやすくする練習として

① 深呼吸

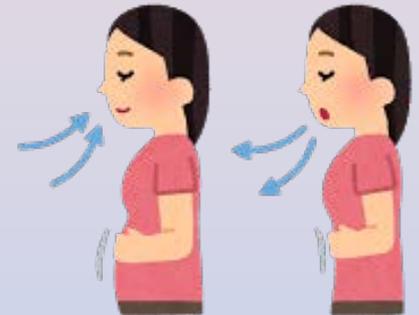
吸う時は鼻から、吐く時は口をすぼめる

② ハッフイング

声を出さずに勢いよく“ハーッ”と息を出す

③ 咳練習

意図的に咳を数回繰り返す



これらを...

①深呼吸→休憩→②ハッフイング→休憩→③咳練習

→休憩→①深呼吸→休憩・・・というように数回繰り返す

健口体操 4

- 食事前に行うと効果的です
- 毎回すべてを行う必要はありません
- 出来ることから少しずつ行いましょう
- 大切なのは続けることです！



いつまでも口からおいしく食事が
できるように、今から始めましょう！

