

嚥下体操で誤嚥予防



嚥下障害とは・・・

嚥下障害とは、唾液や噛み砕いた食物を飲み込むことが困難になる状態をいいます。脳卒中後遺症や脳神経系や筋肉に障害が生じた場合に起こるほか、高齢者では嚥下機能が低下することでむせたり、口の中が乾燥しやすく、食物の飲み込みが悪くなりやすいために注意が必要です。

高齢者に多い誤嚥性肺炎

誤嚥とは唾液や食物などが食道ではなく、誤って気管に入ってしまうことをいいます。誤嚥した唾液や食物に含まれた細菌が気管から肺へ入り、炎症を起こすのが誤嚥性肺炎です。誤嚥性肺炎は嚥下機能が低下した高齢者に多く発症し、免疫力が弱い高齢者では重症化しやすいので嚥下体操を行って予防に努めることが重要です。

嚥下体操の目的

年齢とともに低下する嚥下機能ですが、お口の簡単な体操を行うことによって食事に必要な口・舌・頬などの筋肉を刺激し、唾液の分泌を促すことで食物を飲み込みやすく、むせたりすることなく、おいしく食事が摂れるようになります。食事をスムーズに摂れるようになることで誤嚥性肺炎を予防することにもつながります。

嚥下体操

～食事の前に1セット（1～2分）行いましょう～

a 深呼吸

(数回繰り返す)



ゆっくり口から吐く

おなかに手をあてて



b 深呼吸をしながら首を回す



c 深呼吸をしながら首を倒す



d 肩を上げ下げする

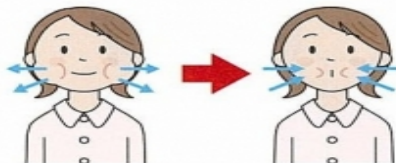


e 両手をあげ、軽く背伸びする



f 頬を膨らませたりすぼめたり

(2～3回繰り返す)



g 舌で左右の口角を触れる

(2～3回繰り返す)



h 息のどに当たるように強くすって止め、三つ数えて吐く



i パパパ ララララ カカカカと ゆっくり言う



j 深呼吸

(数回繰り返す)

鼻から吸って

おなかがふくらむように

ゆっくり口から吐く

おなかに手をあてて

おなかがへこむように