



嚥下体操

嚥下障害が原因で起こる誤嚥性肺炎をおこさないために嚥下体操

嚥下障害の症状

- ① 食事中によくむせる(特に水分でむせることが多くなる)。
- ② 食事中でなくても突然むせる、咳き込む。
- ③ 飲みこんだ後も、口腔内に食物が残っている。
- ④ 麺類を好むようになったり、嚥まなくてよいものを好むようになる。
- ⑤ 食事の後、がらがら声になる。
- ⑥ 食べるとすぐ疲れて、全部食べられない。
- ⑦ 体重が徐々に減ってきた。
- ⑧ 毎日飲んでた薬を飲みたがらない。
- ⑨ 水分をとりたがらない(尿量が減った)。
- ⑩ 発熱を繰り返す(誤嚥性肺炎の疑い)。
- ⑪ 夜間、咳き込むことがある。

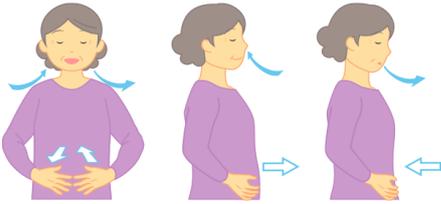
嚥下障害の原因

摂食嚥下(えんげ)障害は、脳血管障害(脳梗塞・脳出血など)による**麻痺**や、**神経・筋疾患**、また加齢による**筋力の低下**などが主な原因です。



嚥下体操

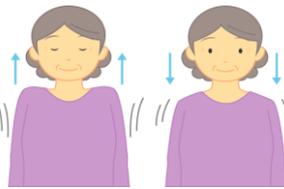
① ゆっくり深呼吸



② 呼吸しながら、首をゆっくり回し



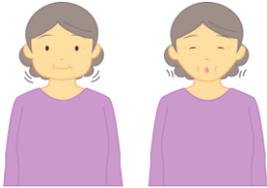
③ 肩の運動



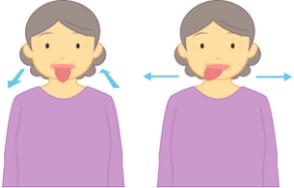
④ 上体左右ゆっくり倒し



⑤ 頬の運動



⑥ 舌の運動



⑦ パタカラ体操



⑧ 口すぼめ運動



⑨ 額の運動



⑩ 深呼吸



頬をふくらませたり、ひっこめたりします。(2~3回)

大きく口を開いて、舌を出したり、ひっこめたりし、左右にも動かします。(各2~3回)

「パタカラ」とゆっくりと発声します。

口をすぼめて息を強く吸い、冷たい息が喉にあたるようにして喉の感覚をリフレッシュします。

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ようにします。

ゆっくりと深呼吸します。

【パタカラ体操】

パ 口唇を閉じる



タ 口蓋に舌先をつける



カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



ラ 巻き舌にして口蓋に押し当てる



【自宅でできる嚥下(えんげ)リハビリ】

顔、首、口のマッサージ



肩や首のストレッチ



早口言葉



口の体操

口を大きめに動かす変顔をします



歌う

