



## えんげ 嚥下体操をやってみよう

皆さまは「摂食」・「嚥下」という言葉を耳にしたことがありますか？  
簡単にすると「摂食」＝「食べること」、「嚥下」＝「飲み込むこと」です。  
普段何気なく行っている事ですが、食事というものは私たちが生きていくうえで必要不可欠な存在でありながら、非常に危険な要素も含んでいます。  
摂食・嚥下に問題があると上手に飲み込むことが出来なくなり、通常は口から食道・胃へと運ばれる食べ物が口から気管・肺に入ってしまう危険性があります。この現象を「誤嚥」と言います。誤嚥は肺の炎症を引き起こします。肺は生きるために必要不可欠な呼吸を行う気管です。なので、肺に炎症が起こると呼吸に何らかの障害が起きて、最悪の場合命に関わることもあります。また、誤嚥は窒息の危険性も伴います。  
食事の際にむせてしまうことが多いという方は注意が必要です。

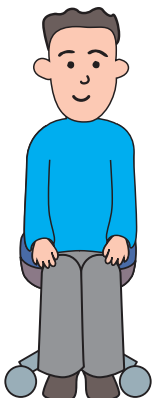
### 嚥下体操

そこで「嚥下体操」です。  
嚥下体操では首・口周りや舌・喉の運動を行います  
食事の前に行う事により摂食・嚥下の準備運動となり誤嚥の危険性を低下させる効果もあります。  
では、具体的にどのような運動なのか見ていきましょう。

摂食・嚥下は口の周りの筋肉や舌・喉の動きにより行われるためそれらの機能を衰えさせないことが重要になります。

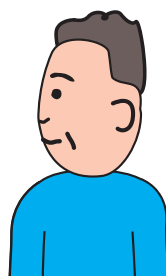
#### 1. 姿勢

リラックスして腰掛けた姿勢をとります。リラックスすることで全身の緊張を下げ、運動の効果を高めます



#### 2. 首の体操 効果：首回りの筋肉を動かしやすくします

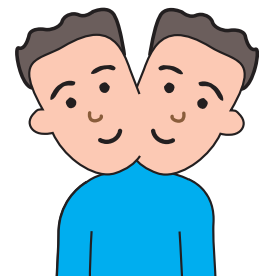
ゆっくり後ろを振り返る  
左右とも行います



耳が肩につくようにゆっくりと首を左右に倒します



首を左右にゆっくりと1回ずつ回します



続きは裏面をご覧ください>>

3. 口の体操 効果：口周りの筋肉が動かしやすくなり、噛む動作にも良い影響があります

口を大きく開けたり、口を閉じて  
歯をしっかりと噛み合せたりを繰り返します

口をすぼめたり、横に引いたりします



4. 舌の体操 効果：舌が動かしやすくなり、飲み込みなどをサポートします

舌をべーと出したり、舌を  
喉の奥の方へ引いたりし  
ます

舌で口の両端を舐めます

舌で鼻の舌、顎の先を  
さわるようにします



5. 発生の練習 効果：口・舌・喉の動きを  
良くします

「パ・ピ・プ・ペ・ポ」、「パ・タ・カ・ラ」  
をゆっくり、はいつきりと繰り返します

6. 咳払い 効果：誤嚥を予防します

お腹を押さえて「エヘン」と咳払いをします



各運動とも5回～10回程度を目安に行ってください。

今回は運動の一例を紹介させていただきました。

ご利用者様のお身体の状態により追加した方がよい体操などもございます。

当院訪問リハビリでは各ご利用者様に合わせて運動を紹介させていただいております。

介護保険サービスご利用者様で、訪問リハビリのご利用を希望される方は担当ケアマネジャーにご確認ください。

何かわからないことがございましたらお気軽にお近くのスタッフまでお声掛けください。

2017年8月 リハビリテーション科 理学療法士

訪問リハビリテーションのお問い合わせは

医療法人社団 めぐみ会  
めぐみ訪問看護ステーション

医療法人社団 めぐみ会  
杉並堀ノ内クリニック

訪問リハビリ  
テーション

多摩  
地区

042-401-9171

東京都多摩市落合1-32-1多摩センターペペビル4階

杉並  
地区

03-5929-1611

東京都杉並区堀ノ内2-29-14ライオンズマンション新高円寺1F