

摂食嚥下機能について

美味しく食べるために

摂食嚥下とは？

食べ物を認識して口に取り込み、噛んで飲み込み、食べ物が胃に至るまでの一連の動き。

摂食嚥下の5段階

認知期(先行期)

口へ運ぶ量や早さ、噛む力を予測・決定する

準備期

食べ物を噛み砕き、飲み込みやすい形にする

口腔期

食べ物を口から喉に送り込む

咽頭期

食べ物を嚥下反射により喉から食道に送り込む

食道期

食べ物を食道から胃に送り込む

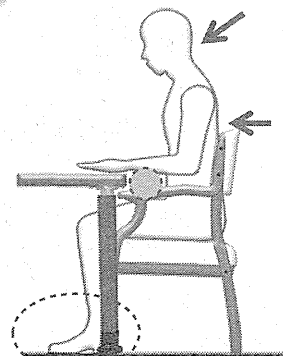


噛む力や食べる能力を維持・向上させることは、食べにくい食材を減らしバランスよく食事することや、行動範囲を広げること(外食や旅行)につながります

※加齢や色々な疾患により、この機能は障害されることがあります

美味しく食事をするための環境づくり

1. やや前かがみの姿勢
2. 背筋はまっすぐ90度に伸ばす
3. 両足は床にぴったりとつける
4. 体とテーブルの間に握りこぶし1つ分くらいのすき間をつくる



口腔

摂食嚥下機能について

噛む力

噛むことには、たくさんの効果があります！

- ✓脳を活性化させる
- ✓運動機能を向上させる
- ✓顔が引き締まり、小顔効果
- ✓家族への影響
- ✓唾液の分泌促進



咀嚼能力が低い方は高い方に比べて、歩行速度が遅く寝たきりになりやすいという報告や、噛み合わせの無い方は転倒しやすいという報告があります。噛む力を維持することは、運動機能を維持し寝たきりの予防につながります。

咀嚼力(噛む力)の低下とは

器質性咀嚼障害…「歯が無い」「義歯が合わない」などで「うまく噛めない」という状況

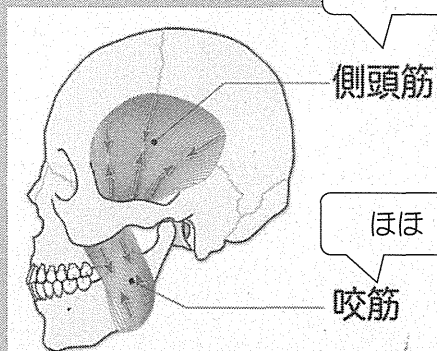
★ 改善→入れ歯を含めた歯科の受診・治療が必要

運動障害性咀嚼障害…加齢や脳血管疾患などの症状により、咀嚼にかかわる神経や筋肉の機能が低下し、噛むことが困難となっている状況

★ 改善→筋機能の改善に向けた取り組みが必要

咀嚼に関わる筋肉を触ってみましょう！

頬やこめかみの辺りを指で触ってみてください。奥歯でグッと噛みしめた時に指が押される感触・膨らみがありますか？



しっかり噛んで、噛みしめる筋力アップ！



口腔

噛む力

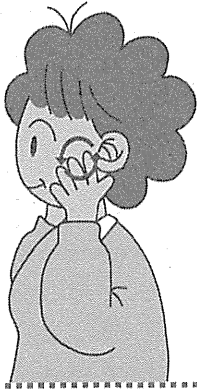
① 唾液腺マッサージ

三大唾液腺を刺激することにより、
唾液の分泌を促進します。



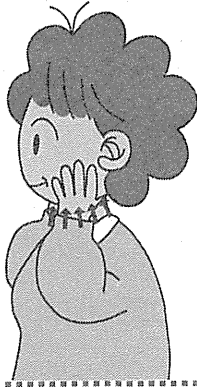
口腔

① 唾液腺マッサージ



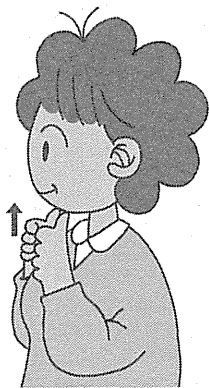
●耳下腺への刺激● 目安:10回

人差し指から小指までの4本を頬と耳たぶの間にあて、上の奥歯あたりを後ろから前に円を描くように回します。



●顎下腺への刺激● 目安:各5回

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5ヶ所くらいを順番に押しします。



●舌下腺への刺激● 目安:10回

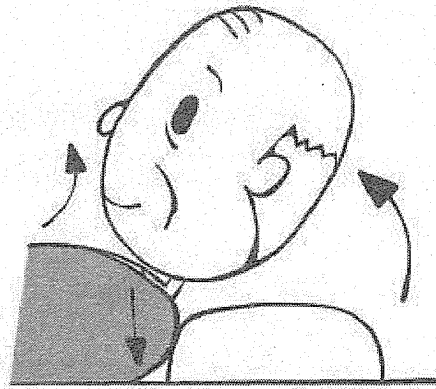
両手の親指の腹で、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくり押しします。

*力を入れると、たくさん唾液が出るわけではありません。

あまり強く押しすぎないようにしましょう！

② 食道訓練(シャキア訓練)

食道のまわりの筋肉を強化して、
食べ物が食道に入りやすくします。



肩を上げない

- ✓ 固いマットなどに仰向けになって寝て、
アゴを胸に近づけるようにして後頭部を持ち上げ、疲れない程度で30秒くらい保持します。
この時に肩がマットから上がらないように注意します。
- ✓ 休憩を入れながら5~10回繰り返します。
(絶対に無理はしないこと!)
- ✓ 腹筋を使わないで、口はしっかり閉じ、舌先を上あごに押し付けるようにします。
- ✓ できれば、1日3回行い、6週間続けます。

* 舌骨上筋群を鍛え、食道入口部の開大を行います。

* 頸部・腰部に問題がある方は行わないでください。

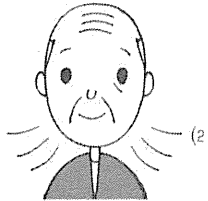


口腔

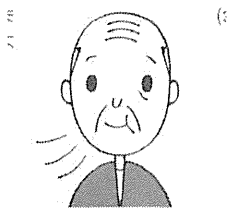
② 食道訓練

③ 飲み込み訓練

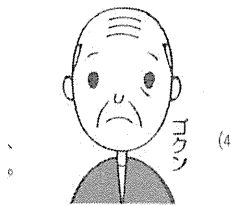
嚥下と呼吸の協調性・タイミングを整えて、誤嚥を起こしにくい嚥下方法(飲み込みかた)を習得するための訓練です。



- 1) 訓練前に深呼吸します。
(アゴを上げないようにします)



- 2) 鼻から大きく吸って、しっかり息を止めます。



- 3) 唾液または空気を飲み込みます。



- 4) 呼吸をせずに、すぐに勢いよく息を吐きます。あるいは咳をします。

※ 3) と 4) の間で息を吸わないことが大切です。

- ✓ 10~20回繰り返します。
- ✓ 口の中が乾いてしまう場合は、1回に1ml程度の水を用いるか、口腔内保湿剤を使うとよいです。

*嚥下前、嚥下中の気道保護や誤嚥物の喀出を目的とします。



口腔

③ 飲み込み訓練

④ 声帯強化訓練

声帯の動きを良くし、気道の入り口を閉じる動き(咽頭閉鎖機構)を良くすることによって誤嚥を防ぐ訓練です。



- ✓ 壁や机を押しながら力を入れて「エイ」「ヤ」など、喉を閉めやすい声を出します。力強い声を出すことが重要です。
- ✓ 5～10回を1セットとし、1日3セット行います。

* 声門閉鎖を強化します。座位の場合、テーブルなどに手を添え「ふんばる姿勢」で行います。



口腔

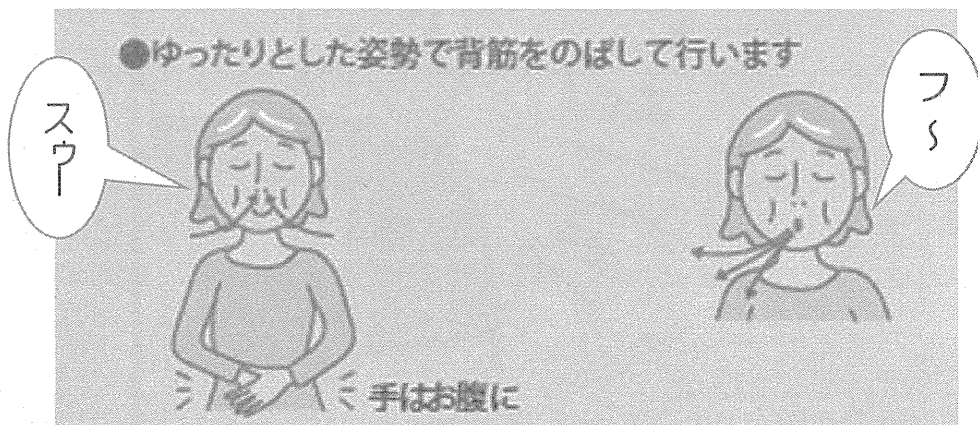
④ 声帯強化訓練

⑤ お顔の体操

1. 深呼吸
2. 首の運動
3. お顔の体操
4. 舌のストレッチ

1. 深呼吸【腹式呼吸】

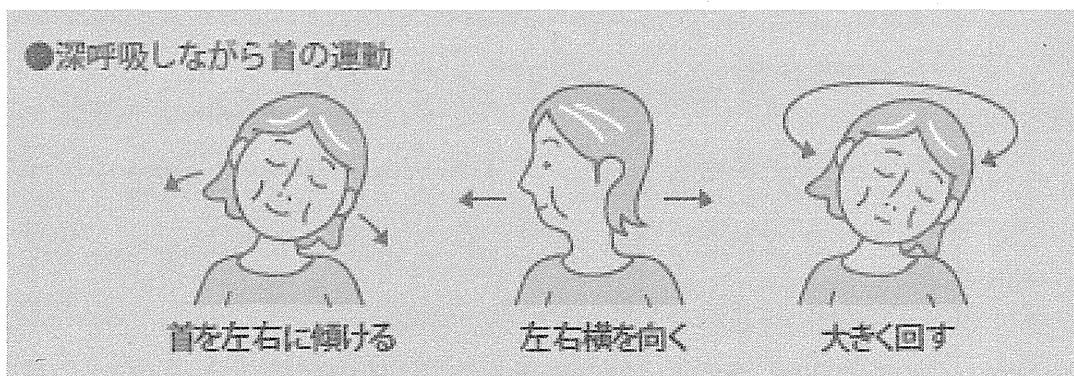
呼吸筋を鍛え、腹式呼吸をスムーズに行い、呼吸器官の働きを高めます。



- ✓ 鼻から大きく息を吸い込み、口をすぼめて大きくゆっくり吐きます。

2. 首の運動

頸筋(首周りの筋肉)のストレッチで血行を促進し、首の可動域(動く範囲)を広げます。



- ✓ 左右、8カウントを2回行います。

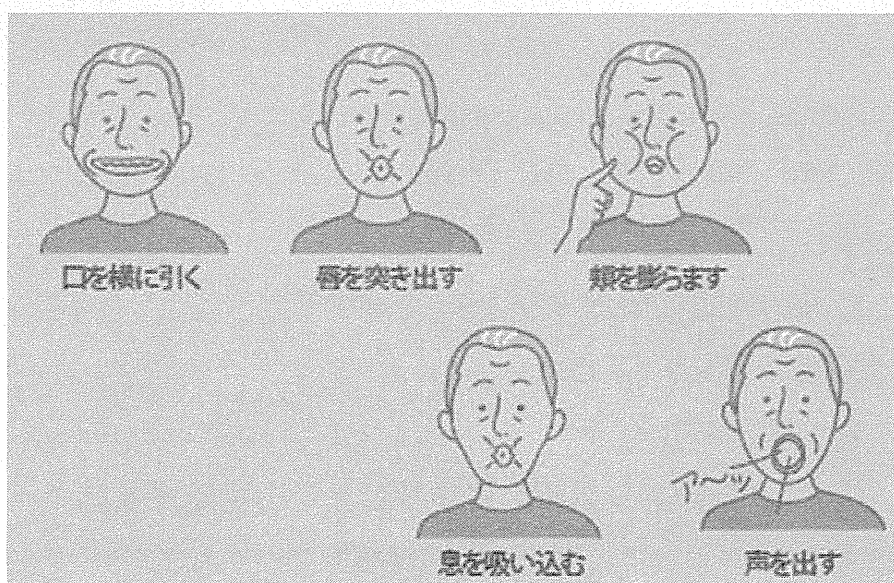


口腔

⑤ お顔の体操

3. お顔の体操

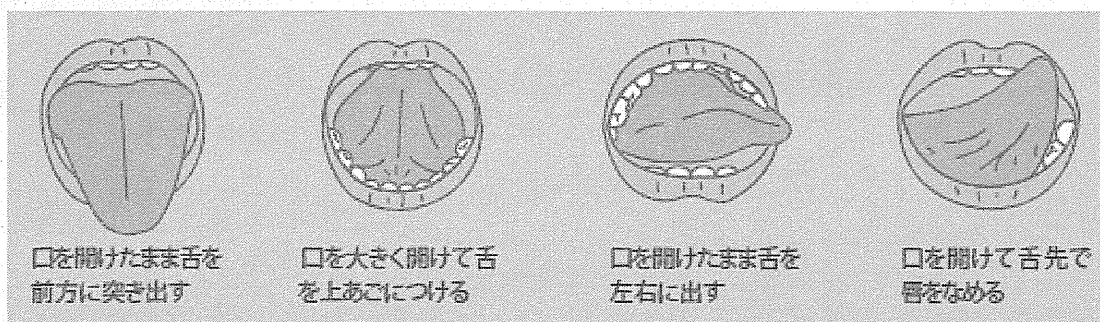
口のまわりの筋肉を運動させたり刺激を加え、機能低下を抑えます。



- ✓ 口を「いー」としっかり伸ばします。
- ✓ 唇を突き出し「うー」としっかりすぼめます。
- ✓ 頬に空気を入れ、しっかり膨らまします。
- ✓ 息を吸い込み、頬をすぼめます。
- ✓ 口を大きく「あー」と開き声を出します。

4. 舌のストレッチ

舌の動きがスムーズになると、食べ物を咀嚼したり飲み込んだりする動きはもちろん、発音や唾液の分泌も促進されます。



- ✓ それぞれ、3回ずつ行います。



口腔

⑤ お顔の体操

⑥ パタカラ体操

食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための、発音による運動です。

パタカラの効果

1. 噛む力、飲み込む力の維持・向上
2. だ液の分泌の促進
3. 発音がハッキリする
4. 表情豊かになる
5. 口呼吸ではなく、鼻呼吸に戻すことで口腔乾燥を防ぐ

パ・パ・パ・パ・パ(×3)、

パパパパパ(×3)

タ・タ・タ・タ・タ(×3)、

タタタタタ(×3)

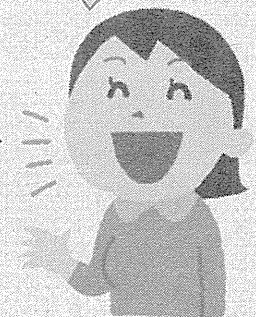
カ・カ・カ・カ・カ(×3)、

カカカカカ(×3)

ラ・ラ・ラ・ラ・ラ(×3)、

ラララララ(×3)

簡単そうで
言えないのが
面白いですよ！
楽しくチャレンジして
みてください



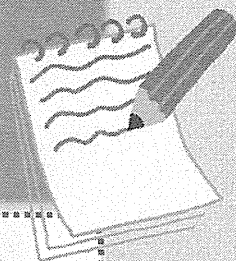
*始めは、各々ゆっくり一息で1回ずつ5回の発声を3回、
次に、速く一息で5回の発声を3回行います。



口腔

⑥ パタカラ体操

お口の体操チェックシート



お口の体操が実行できたか記録していきましょう。

できた:○

できなかった:未記入

曜日	日	月	火	水	木	金	土
月日 (ご記入ください)	/	/	/	/	/	/	/
① 唾液腺マッサージ							
② 食道訓練 (シャキア訓練)							
③ 飲み込み訓練							
④ 声帯強化訓練							
⑤ お口の体操							
⑥ パタカラ体操							



口腔

お口の体操チェックシート

曜日	日	月	火	水	木	金	土
月日 (ご記入ください)	/	/	/	/	/	/	/
① 唾液腺マッサージ							
② 食道訓練 (シャキア訓練)							
③ 飲み込み訓練							
④ 声帯強化訓練							
⑤ お口の体操							
⑥ パタカラ体操							