

みなさん、あけましておめでとうございます。新元号となり初めて迎えたお正月。ご自宅でゆっくり過ごされた方、遠方へ足を運ばれた方などさまざまではないでしょうか。この時期はとても空気が乾燥しますので、室内では加湿器を使用したり、外出時は保湿成分のあるマスクを着用するなど、乾燥を防止し、感染症予防を意識するように心がけて元気に過ごしましょう。

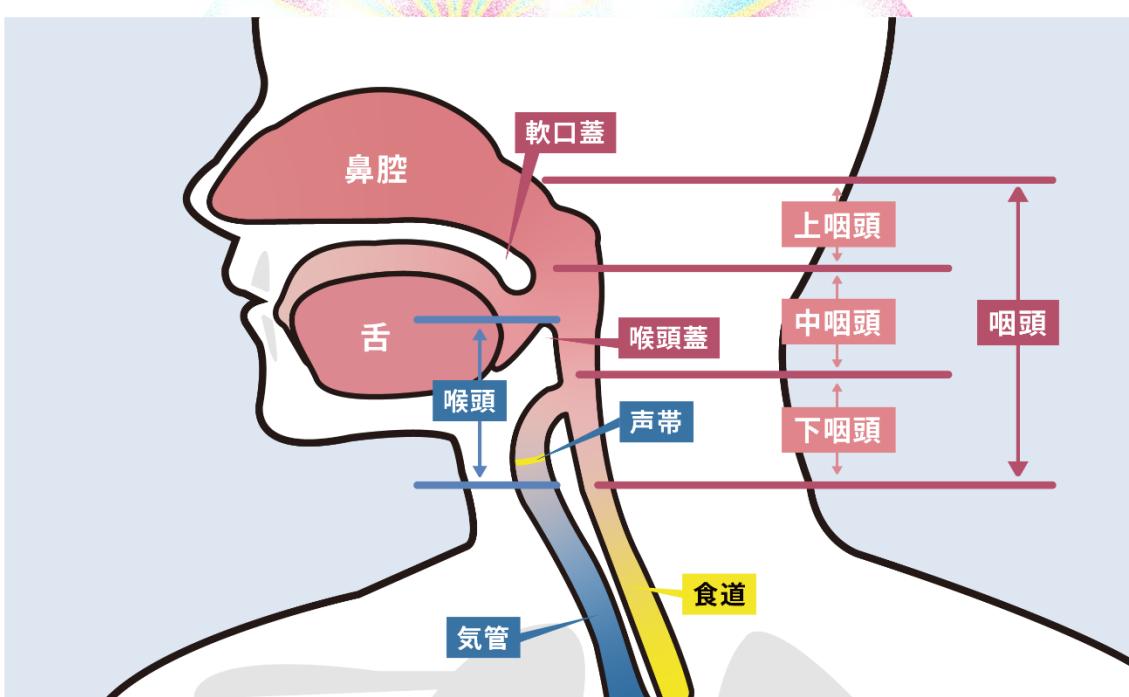
過日、『嚥下体操』のお話がありましたのでご案内いたします。

【はじめに】

【嚥下（えんげ）って何？】

食べ物や飲み物を「ごっくん」と飲み込み、食道から胃へと送り込む一連の動作を嚥下（えんげ）といいます。

【嚥下（えんげ）と誤嚥（ごえん）の仕組み】



摂食嚥下とは食べ物を認識してから、口に取り込み、咀嚼し、咽頭・食道を経て胃へ送り込む一連の機能を指します。

[嚥下障害-意外と知らない | 耳鼻咽喉科・頭頸部外科 \(jibika.or.jp\)](https://www.jibika.or.jp/owned/contents6.html)

<https://www.jibika.or.jp/owned/contents6.html>

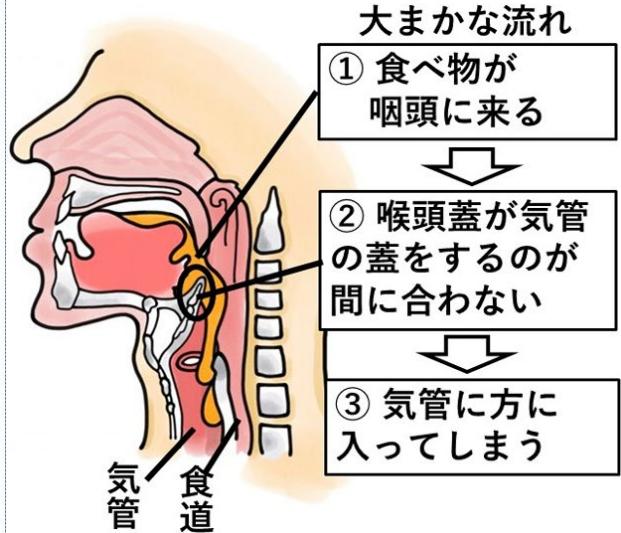
口腔・咽頭残留後の誤嚥



咽頭残留後の誤嚥

口や喉に残った残留物が吸気等のタイミングで気管に入ってしまう。

ゴックンのタイミングが合わないで誤嚥



【誤嚥防止の為の準備体操】

① ゆっくり深呼吸をします。

まず、口から息をゆっくり吐きだしてから鼻から吸い込みます。

手をお腹にあてておき、吐くときはお腹がへこみ、吸うときはお腹が膨らむようにします。(腹式呼吸)

吐くときは口をすぼめてローソクを吹き消すようにするとよいと思ひます。これを数回繰り返します。

② 普通に呼吸しながら、首をゆっくりと回します。

右へ1回、左へ1回まわしたら、左右に1回ずつゆっくりと首を曲げます。

③ 肩の運動

ぎゅっと肩をすくめるように上げ、力をすっと抜いて肩を下におろします。

2~3回繰り返したら、肩を中心に両手をゆっくりまわします。

④ 上体を左右にゆっくり倒します。

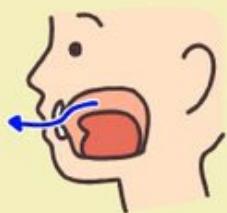
⑤ 頬を膨らませたり、ひっこめたりします。(2~3回)

【パタカラ体操】

【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



『パパパ、ラララ、カカカ』または『パラカ』とゆっくりと発音します。
はじめはゆっくりと5~6回繰り返し、次に早く5~6回繰り返します。

※発音する時の舌や唇の動きが嚥下（えんげ）の動きと共通する部分が多いと言
われています。





おわり

今回の、「嚥下体操」はいかがでしたでしょうか？誤嚥や窒息のリスクを防ぐためにも、嚥下体操をして楽しい食事を楽しみましょう

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを作成いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「 発達障害について 」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>