

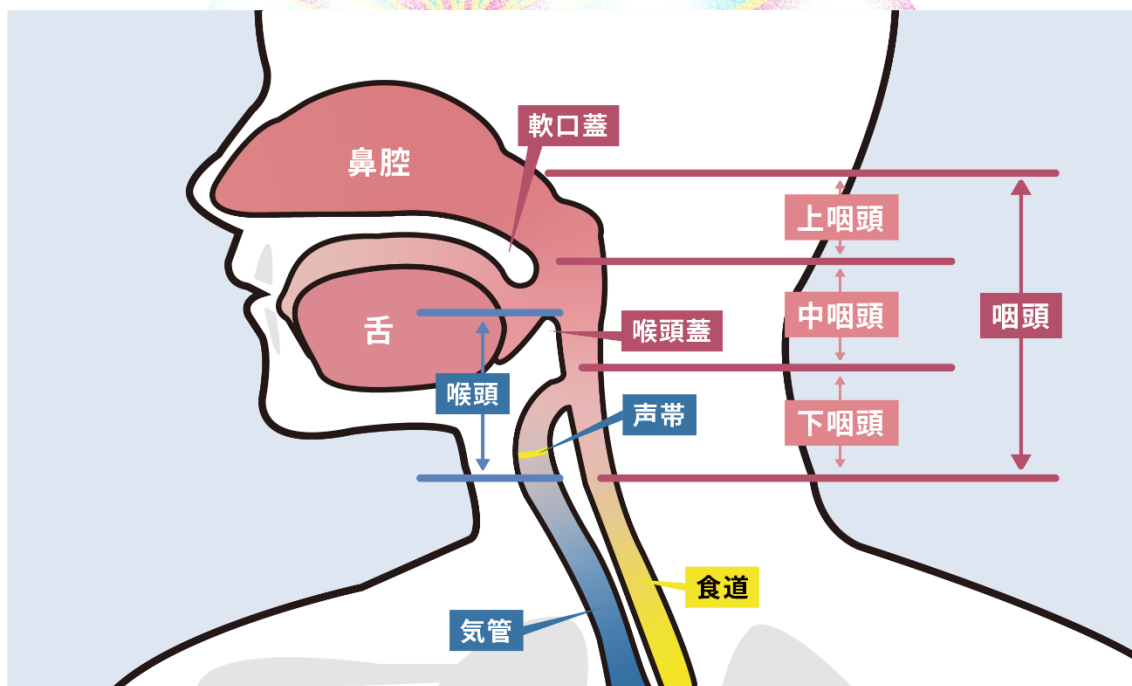
みなさん、あけましておめでとうございます。新元号となり初めて迎えたお正月。ご自宅でゆっくり過ごされた方、遠方へ足を運ばれた方などさまざまではないでしょうか。この時期はとても空気が乾燥しますので、室内では加湿器を使用したり、外出時は保湿成分のあるマスクを着用するなど、乾燥を防止し、感染症予防を意識するように心がけて元気に過ごしましょう。過日、『嚥下体操』のお話がありましたのでご案内いたします。

【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 \(jibika.or.jp\)](http://www.jibika.or.jp/)

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

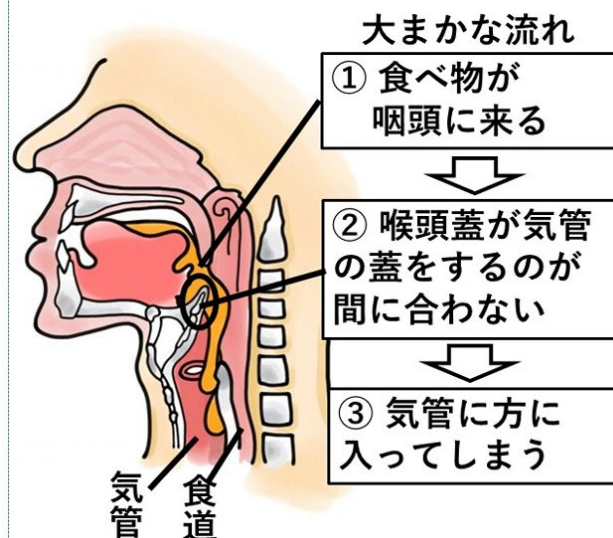
口腔・咽頭残留後の誤嚥



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。

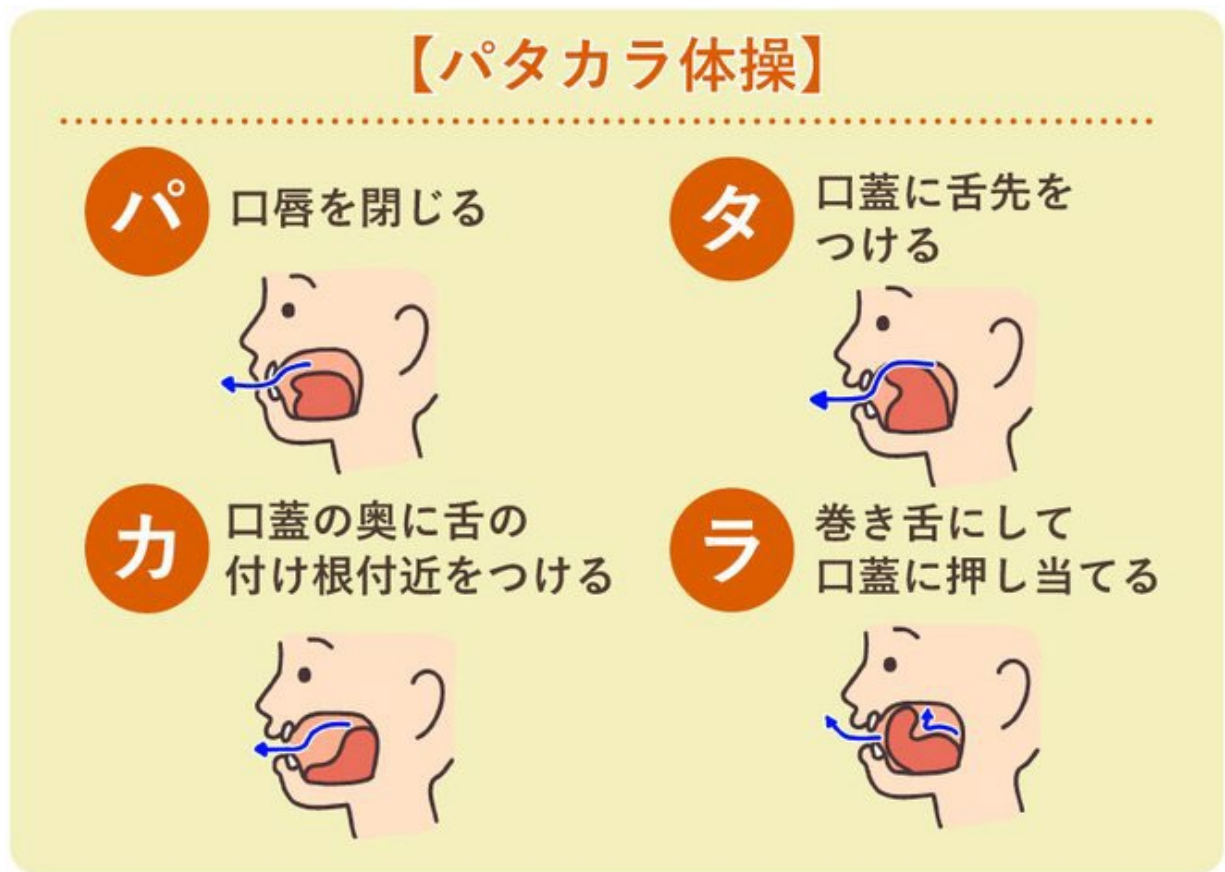
ゴックンのタイミングが 合わないで誤嚥



【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います。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製作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/>