

10月26日（水）施設内研修会「嚥下訓練について」

本日の研修会では「嚥下訓練について」歯科衛生士さんよりお話がありました。嚥下訓練の正しい知識・技術により嚥下機能の低下を防ぐ事が出来ます。



はじめに 私達にとって食事は、生きていくためには必要不可欠なものであり、同時に毎日の楽しみでもあります。「食べる」ことは3つの大きな意義があります。

- ①栄養を体に取り入れ生命を維持する事
- ②活動するためのエネルギーを得る事
- ③味を楽しみ、人との交流を楽しむなど生活の質（QOL）を保つ事

ですが、高齢になっていくにつれ食事は楽しいだけでなく、リスクを伴う行為にもなっていきます。（高齢者食事による事故で多いのが「誤嚥」「窒息」です。）

摂食・嚥下障害は生命に関わる深刻な障害です。ではどのようにして嚥下の低下を防ぐとよいのでしょうか？

○摂食・嚥下訓練方法 【間接訓練】：間接訓練とは、食べ物を使わずに行う訓練のことです。食事摂取する前に行います。

①口腔機能訓練

・頸部の運動（頸部リラクゼーション）舌の咽頭の動き、嚥下時の呼吸コントロール、嚥下物の客痰（気管、肺などから痰や異物を咳と共に吐き出すこと）

- ①首を前後に動かす
- ②首を左右に倒し動かす
- ③首をゆっくり大きく回す



②口唇・舌のストレッチ

・口腔内を左側・中央・右側と3分割し、表情筋を意識して行いましょう。

- 「うー」の口をする（なるべく唇を前に出す）
- 「いー」に口をする（横に大きく動かす）
- 口を閉じたまま左の頬を上下に舐めるように動かす
- 口を閉じたまま右の頬を上下に舐めるように動かす
- 歯を舐めるように舌を大きく回し動かす
- 舌を出し上に向ける
- 舌を出し下に向ける「べー」

③筋肉増強訓練

・口腔周辺筋肉の動きを良くする・食物の口腔内保持（しっかり口を閉じる）の改善

○頬をなるべく大きく膨らます⇒すぼめるを繰り返す
○コップに水を入れてストローでコップの水をブクブクと吹く（ブローイングと言います）

④唾液腺マッサージ

- ・舌下腺マッサージ ○両手の親指をそろえて、顎の下を押し上げるようにぐっと数回押す
- ・顎下腺マッサージ ○親指で顎の軟らかい部分を耳下から顎下まで5か所ほどをぐっと数回押す
- ・耳下腺マッサージ ○親指以外の4本の指で上の奥歯辺りから前へゆっくり数回回す



まとめ 摂食、嚥下障害を防ぐためには

- ・食事（食べること）を楽しんでいると思ってもらうこと
- ・嚥下訓練を行い口腔周辺の筋力を維持すること



大切

実際に職員もやってみました☆
ぜひ皆様も試して下さいね(^^)／

私達にとっては簡単にできる口腔体操でも、高齢になるにつれ

毎日の生活の中で出来ることは少なくなり、難しいことになっていきます。筋力や機能が一度低下してしまうと元の状態に戻すことはとても時間と労力を必要とします。毎日の口腔体操を継続して行うことで、機能の低下を予防するだけでなく、誤嚥や窒息事故を減らすことにも繋がります。口腔体操ぜひ皆様覚えて行って下さい。

皆様、研修会お疲れ様でした。嚥下訓練を実際に行ってみてわかりやすく、すぐに実践できる内容でしたね。ご利用者が楽しく安心して日々を過ごして頂ける時間が増えるように研修会を通してできることから少しずつも行っていきましょう。また、皆様のご利用者様の気づきにより安心安全が守られます。引き続きご協力をお願い致します。