



リハビリテーションだより

～美味しく食べ続けるために飲み込む力を鍛えよう～

はじめに

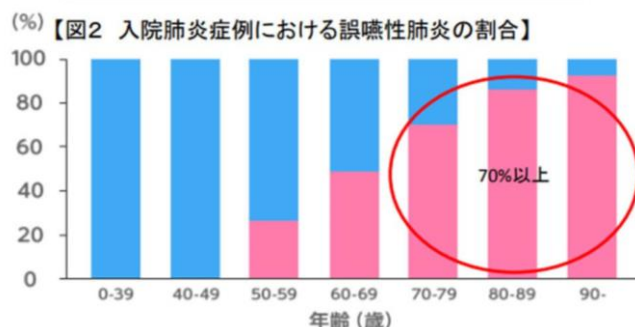
誤嚥性肺炎とは、口の中の唾液や食事が食道ではなく、誤って気管へと入り込んでしまうことにより起こります。

50歳から徐々に誤嚥性肺炎になる数が多くなり、70歳以降からは肺炎よりも誤嚥性肺炎になる方が多くなっていることがグラフからも分かります。

今回は誤嚥を予防し、いつまでも美味しく食事をするために「嚥下体操」を紹介します。

誤嚥性肺炎は高齢者が多い

7割が70歳以上



■ 誤嚥性肺炎 ■ 誤嚥性肺炎以外

画像出典：厚生労働省資料
<https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10801000-Iseikyoku-Soumuka/0000135467.pdf>

その前に！

自分の飲み込む力は大丈夫？嚥下力をチェックしてみましょう！

準備するもの：時間が計れるもの（時計、ストップウォッチ）

30秒間に何回、唾を飲み込むことができるか計ります。

何回できましたか？



3回以上

飲み込む力は年齢相応と
考えます。

予防のためにも嚥下体操を
やってみましょう！

0～2回

飲み込みの力が衰えている
可能性があります。

嚥下体操をやって
飲み込む力を鍛えましょう！

嚥下体操

深呼吸を 5 回



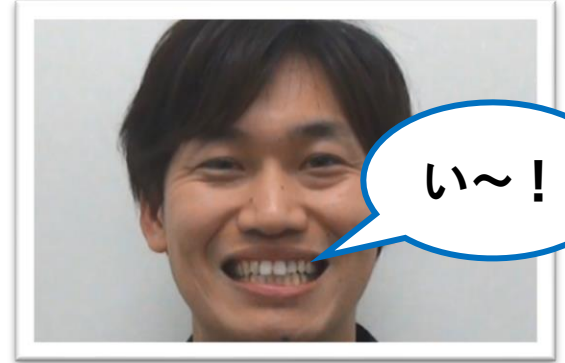
大きく口を開け 10 秒キープ(5 回)



※お腹からしっかり吐きましょう。

※口を開けるときは、無理せずに痛みがでない程度にしましょう。

「うー」「いー」を繰り返す(10 回)



舌を出す(前→戻す) × 10 回



舌を出す(右→左) × 10 回



最後に

この体操は、食べるためのトレーニングだけでなく、笑うことやおしゃべりをする筋トレにも繋がります。大切なのは無理せず、楽しく、継続することです！



「テレビを観ながら」、「お食事の前」、「歯磨きの後」などスキマ時間に是非取り入れてみましょう！！