



いきいき処方箋

Vol.12 嚥下

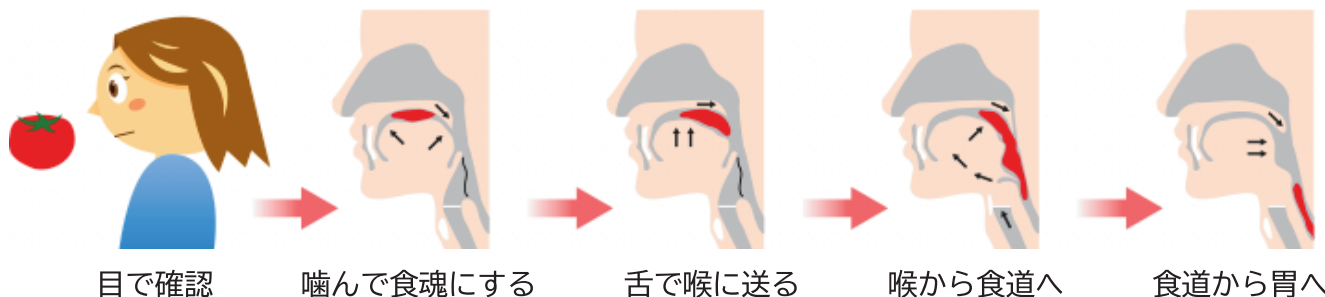
～命にかかわる疾患につながることもある嚥下^{えんげ}～

年を重ねると、喉の筋肉が衰えてきます。それに伴い発声や呼吸、物を飲み込むことがうまくできなくなり、誤嚥性肺炎につながることもあります

嚥下とは

食べ物や飲み物を認識してから、嚥んで飲み込み食道から胃まで運ぶまでのことを指します。この一連の動作には舌、顎、首、胸郭など複数の部位が関りあっています。

食べ物が胃に送られるまで



目で確認

嚥んで食塊にする

舌で喉に送る

喉から食道へ

食道から胃へ

嚥下障害とは

食べ物をうまく飲み込めない状態を指します。高齢になれば多くの方は、食べる力が低下し誤嚥が目立つようになります。口から安全に食べ続けられるように、日ごろから食の取り方の工夫や訓練などをおこなうとよいでしょう。



嚥下障害のセルフチェック

- | | | |
|--------------------------|----|-----|
| 1. 物が飲み込みにくいと感じることがありますか | はい | いいえ |
| 2. 食事中むせることがありますか | はい | いいえ |
| 3. 食べるのが遅くなりましたか | はい | いいえ |
| 4. 口の中に食べ物が残ることがありますか | はい | いいえ |
| 5. 味がわかりにくくなりましたか | はい | いいえ |

3つ以上あてはまる場合は、専門医に相談してください（厚生労働省）

嚥下障害にならないために

嚥下のうごきは、寝ているときも毎日休まず繰り返されています

(ごっくんの速さはまばたきするぐらいのわずかな時間に嚥下します)

食事中の姿勢は「まっすぐ+安定」が基本

- ・背もたれに寄りかかりすぎない やや前傾で骨盤をたてる
- ・首を軽く前に倒した「頷くような」角度で飲み込む
- ・足をぶらつかせない（足底接地で体幹を安定）

グー・ペタ・ピン

でよい姿勢



おいしく食べるポイント



- ・温かい、冷たいと感じる温度の刺激も嚥下をうながします
- ・食べ物は一口分を口に入れて、よく噛んで飲み込みましょう
- ・口の中が空になってから、次の食べ物を口に入れましょう
- ・硬い食材などは、調理のときに小さめに切っておきましょう
- ・飲み込むタイミングでは、おしゃべりをしない

予防のため簡単ストレッチ (おいしく食べるための準備体操)



首回りの体操をゆっくりと

- ・首を左右に振り向け
- ・耳に肩につくよう左右に傾ける
- ・左右1回ずつ首をまわす

深呼吸（腹式呼吸）

リラックスして
お腹に手をあてて
ゆっくりと深呼吸



肩甲骨をゆっくり回す運動

- ・両手を上げたり、下げたり
- ・肩をゆっくりあげてストンと落とす
- ・肩を後ろから前、前から後ろにまわす

こんなことも舌や喉の筋力アップに

早口言葉や歌を歌うことなど大きな声を出すことは、誤って食べ物が気管に入ってしまった際に、外に出す力が高まります。