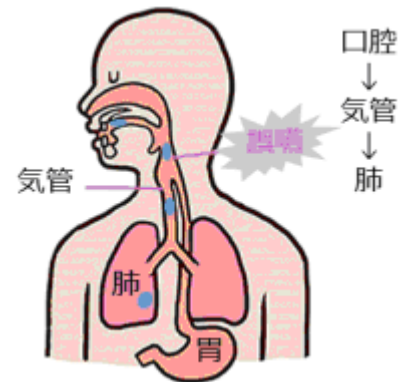


はまもと通信 第11号 「誤嚥の予防法」

●誤嚥とは？

通常食べ物は口からのどを通して食道から胃へ運ばれますが、食べ物が誤って気管に入ってしまうことがあります。

この現象を「誤嚥」といいます。誤嚥は窒息や肺炎を招く恐れがあり、注意が必要です。



●予防法 食事中の姿勢

姿勢が安定しないと、食べ物が口に上手に運べずこぼしたり、誤嚥に繋がる恐れがあります。

<p><食べやすい姿勢（例）></p> <ul style="list-style-type: none"> ①背筋を伸ばしてあごを軽く引き、やや前かがみ ②背もたれのある椅子に深く腰かける ③椅子の高さは、ひざが90°に曲がる程度で、足は床につけておく 	<p><食べにくい姿勢（例）></p> <ul style="list-style-type: none"> ①首がつまっている ②背中が丸くなっている ③体とテーブルとの距離が遠い ④足がしっかりとつかず、姿勢が不安定

えん げ たい そう

嚥下体操

口や頬を動かすと、唾液の出がよくなり、
飲み込みやすく、食べやすくなります。
食事の前準備として行いましょう。

1 姿勢



リラックスして腰掛けた
姿勢をとります。

2 深呼吸



お腹に手をあてて、
ゆっくり深呼吸します。

3 首の体操



ゆっくり後ろを
振り返る。
左右とも行う。

耳が肩につくように、
ゆっくりと首を
左右に倒す。

首を左右に
ゆっくりと
1回ずつまわす。

4 肩の体操

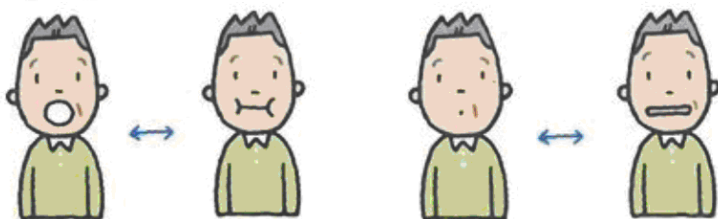


両手を頭上に挙げ、
左右にゆっくりと
さげる。

肩をゆっくりと
上げてから
ストンと落とす。

肩を前から後ろ、
後ろから前へ
ゆっくりまわす。

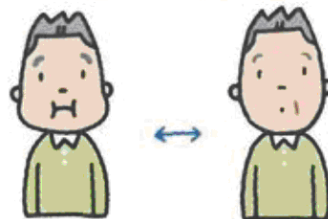
5 口の体操



口を大きく開けたり、
口を閉じて歯をしっかり
噛み合わせたりを繰り返す。

口をすぼめたり、
横に引いたりする。

6 頬の体操



頬をふくらませたり、
すぼめたりする。

7 舌の体操



舌をべーと出す。
舌を喉の奥の
方へ引く。

口の両端を
なめる。

鼻の下、顎の
先をさわら
ようにする。

8 発音の練習



「バ・ビ・ブ・ベ・ボ」
「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、
はっきり、くり返しいう。

9 咳払い



お腹を押さえて
エヘンと
咳ばらいをする。

出典：「引用:嚥下体操 はじめよう！やってみよう！口腔ケア (<http://www.kokucare.jp>)