

飲み込みで気になることはありますか？

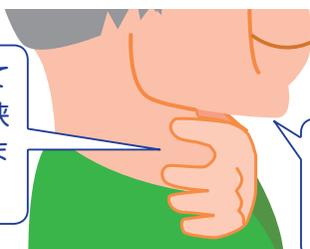
- お茶や汁物でむせる
- 薬の錠剤が飲み込みにくい
- 固形物が飲み込みにくい
- 飲み込むときに食べ物が喉に引っかかる感じがする
- 飲み込むときにストレスを感じる



つばを飲み込むときの喉の動きをチェックしましょう

- ① 最初につばを1回飲み込む。
- ② アゴを引いて、背筋を伸ばして、姿勢を整える。
- ③ 喉仏を人差し指と中指で挟むように軽く触れる。
- ④ 30秒の間に、つばを繰り返し飲み込んで、喉仏が指の腹を乗り越えた回数を数える。

一番出っばって
いるところを挟
むように触れま
す



アゴは引い
て、背筋は
伸ばします

3回以上

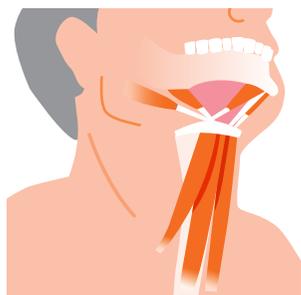
問題ありません

2回以下

飲み込む力が低下して
いる可能性があります

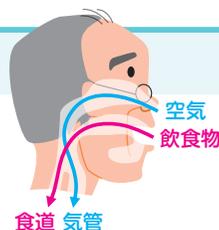
※よりくわしく状況を知るためには、飲み込む力の検査（嚥下機能検査）が必要です。
かかりつけの医師・歯科医師に相談しましょう。

飲み込みにかかわる筋肉



飲み込みの運動には、40種近くもの筋肉がかかわっています。喉の動きだけではなく、舌や口の周り、首、肩などの筋肉がバランスよく動くことが大切です。

➔安全に飲み込むためには、筋力アップとリラクゼーションのほか、姿勢も大切になります。



喉は、空気と飲食物の2つの通り道が交差していて、飲み込むときには呼吸がとまります。薬に飲み込むには、呼吸を整えることも大切です。

「むせ=誤嚥」ではありません！！

むせたら咳をして出す力も重要です。実は、むせない誤嚥のほうが危険です！

普段からできる飲み込み機能を高める方法

藤島式嚥下体操

食事の前に行うと効果的

- 1 深呼吸
鼻から吸う
お腹が膨らむように
ゆっくり口から吐く
お腹に手を当て、お腹がへこむように
- 2 首を回す
- 3 首を倒す
- 4 肩を上げ下げする
- 5 両手を上げ、軽く背伸びをする
- 6 頬を膨らませたりすぼめたり
2~3回繰り返す
- 7 舌で左右の口角に触れる
舌を出したり引いたり
2~3回繰り返す
- 8 息が喉に当たるように強く吸って止め、3つ数えて吐く
1・2・3
- 9 パパパ・ラララ・カカカとゆっくり言う
Pa・Pa・Pa
- 10 深呼吸

食事の時の姿勢も大切!!

椅子に深く腰を掛け、背筋を伸ばすと首が伸びて、飲み込みがスムーズになります。

足の裏がしっかり床につくように、椅子の高さの調節もしましょう。



飲み込む筋力向上のためのエクササイズ

嚥下おでこ体操と頭部挙上訓練

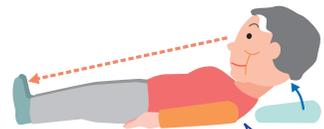


嚥下おでこ体操

額に手を当てて抵抗を加え、おへそをのぞきこむ。

頭部挙上訓練

仰臥位（仰向け）で肩を床につけたまま、頭だけをつま先が見えるまでできるだけ高く上げる。



息をとめないように注意しましょう

無理のない範囲から始めましょう。また、首に痛みがある方、整形外科に通院してる方は、かかりつけの医師に相談しましょう。