

知って得する **健康** **エニ** 知識

動画サイトYouTubeで動画配信しています！

当院ホームページよりご覧いただけます。

ぜひご覧ください。



島根県立中央病院 動画ギャラリー

検索



令和2年

11月のテーマは…

いつまでも 美味しく食べるために ～やってみようお口の体操～

講師 リハビリテーション技術科
言語聴覚士 永瀬祐太



食べる仕組みとは？

私達は、普段何気なく無意識のうちに食事を食べていると思いますが、食べ物をどのように飲み込んでいるか、体のどこを使って飲み込んでいるかご存じでしょうか。食べ物を認知して、口の中に取り込み、のどや食道を経て胃に至るまでの過程を「^{せつしよくえんげ}摂食嚥下」といいます。この過程を5つの段階に分けて考えるとわかりやすいです。

- ①先行期 …食べ物が口に入る前の段階
嗅覚・視覚・味覚などの五感や判断力が大事なポイント
- ②準備期 …食べ物を口に入れて咀嚼をする段階
舌や頬の運動、歯や歯茎の状態が大事なポイント
- ③口腔期 …食べ物を口の中からのどの奥に送る段階
舌やのどの筋肉の動きが大事なポイント
- ④咽頭期 …嚥下反射、いわゆるごっくんが起こる段階
0.5秒の短い時間。のどや首の筋肉の動きが大切で、飲み込むときにのど仏が上がる
- ⑤食道期 …食べ物が胃に運ばれる段階
食道の動きにより食べ物が胃まで運ばれる

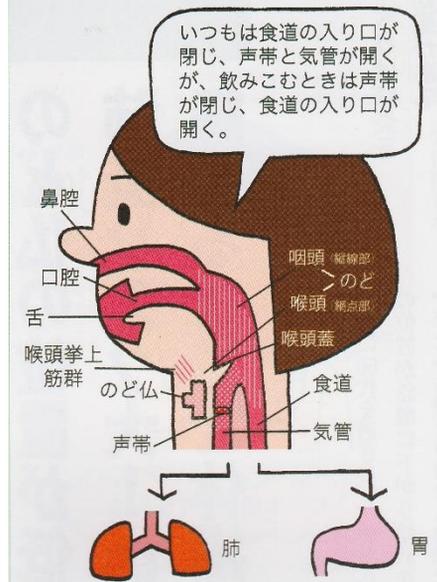
人間は口や頬、舌、のど、首など体の様々な筋肉を動かして食べ物を食べています。食べ物を1口食べるだけで、1度に200以上の筋肉が働いていると言われていています。「食べる」ことはたくさんの筋肉を使う立派な運動の一つと言えます。

^{えんげしょうがい}嚥下障害と加齢の影響

筋肉は何もしなければ年齢とともに必ず衰えます。口や頬、舌、のど、首などの筋肉が衰えると「食べる力」や「飲み込む力」が衰えていきます。

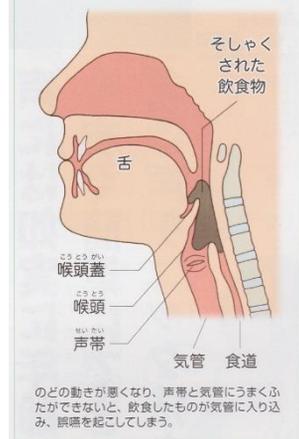
これを「嚥下障害」といいます。この嚥下障害が起こると、食道を通るべき食べ物や唾液などが、^{ごえん}気管に誤って入り込みやすくなります。これを「誤嚥」といいます。年齢を重ねていくと、咀嚼能力が低下する、むせやすくなる、のど仏の位置が下がる、味覚が低下する、口が渇くといった症状が出てきます。加齢によるこれらの嚥下障害は、全身が衰えるのと並行して、また日常的に少しずつ出現してきます。今のうちから対策をしていきましょう。

のどの構造と仕組み



誤嚥性肺炎を自力で撃退するNO.1療法、マキノ出版,2017,P7

誤嚥のメカニズム



誤嚥性肺炎を自力で撃退するNO.1療法、マキノ出版,2017,P13

裏へ続きます →

「食べる力」を確認！！チェックリスト

西山耳鼻咽喉科医院院長 西山耕一郎先生 (誤嚥性肺炎を自力で撃退するNo.1療法, マキノ出版, 2017, p10~11)

- 食事中にむせたり咳き込んだりすることが多い
- 手で触ってみるとのど仏の位置が首の真ん中より低い
- 以前よりも食事時間が長くなった気がする
- 錠剤が飲みにくい
- 液体の方が固形物よりも飲みにくいと感じる
- いつも口数が少ない
- 日常的に運動をしていない

要注意！！

3つ以上
当てはまる人は
食べる力を鍛えて
いきましょう



食べる力・飲み込む力を鍛えるポイントとして、①カラオケ、②おしゃべり、③笑うことが良いといわれています。それぞれ大きな声を出すことで、口やのどの筋肉に程よい負荷をかけられます。普段からしっかりと声を出すように心掛けていると、そのまま飲み込む力を高めるトレーニングに繋がります。

やってみよう！お口の体操

言語聴覚士の甲斐です
私と一緒に体を
動かしてみましょ



①深呼吸 鼻から息を吸って口から息を吐きます

可能であればバンザイをしながら深呼吸しましょう

②首のストレッチ

食べるために必要な首まわりの
筋肉をほぐします



③肩のストレッチ

肩を上下に動かして、肩まわりの筋肉をほぐします
可能であれば肩を回しましょう



④口の運動

それぞれ5回ずつ、口を動かします



⑦のどの運動 「おでこ体操」

(杉浦、藤本他.2008)

飲み込む時に必要なのどの筋肉に力が入り、
誤嚥予防のトレーニングになります

額に手を当てて抵抗を加え、
おへそをのぞきこむように
強く下を向きます
5秒間保つことを
5回繰り返します



⑤頬の運動 それぞれ5回ずつ、頬を動かします

頬を膨らます 頬を引っ込める 左側を膨らます 右側を膨らます



⑥舌の運動 それぞれ5回ずつ、舌を動かします

舌を前後に動かす 舌を左右に動かす 舌を上下に動かす



⑧発声練習

- ・「ば」「た」「か」「ら」 各5回
- ・「ばた」「たか」「たら」「ばら」 各4回
- ・「ぱんだのたからもの」

まとめ

1日3回、食事の前にこの嚥下体操を行い、
「食べる力」を鍛えていきましょう！