

あさか訪問通信

H30.2月号



リハビリで

食事を美味しく



※お食事がスムーズに出来なかったり、安全に飲み込むことが出来ない状態のことを“摂食えん下障害”といいます。

私たちが普段何気なく行っている「食べる→噛む→飲み込む」という動作は、お口の中だけではなく、体の様々な部分の筋肉を使っていることを知っていますか？筋肉が衰えたり、飲み込む機能が低下している方は、摂食えん下障害による発熱や肺炎、誤えん、低栄養などのリスクが高まります。

食事の正しい体勢

あごは引き気味

背もたれは90度

イスの高さは膝が90度に曲がる位

足は床に着く状態



机の高さは腕を乗せてひじが90度に曲がる位

お食事を安全に食べる為には、適した体勢があります。高齢者に特に多いのが、椅子に座った時に足がフラフラしてしまう方。足が床についていないと力が入らず食事が飲み込みづらくなり、誤えんの原因になります。床に足が着かない場合には、足元に台を置くなどして、工夫をしましょう！

食前の唾液腺マッサージ

唾液には、お口の中の食べ物をまとめ、飲み込みやすくする役割があります。お顔周りにある唾液腺を刺激することで、唾液の分泌を促しましょう！

①耳下腺 (じかせん)



耳たぶのやや前方の部分。指全体で後ろから前へ、10回ほど優しく押します。

②顎下腺 (がっかせん)



顎の骨の内側の部分。指を当て、耳の下からあごの先まで10回ほど優しく押します。

③舌下腺 (ぜっかせん)



顎先の内側の部分。下顎から舌を押し上げるように、両手の親指でグーッと押します。

大きな声でパタカラ体操

パタカラ体操は、代表的なお口の体操の一つです。「パ」「タ」「カ」「ラ」の発音には、それぞれお口周りや舌を鍛えてくれる効果があります。

パ

破裂音の「パ」は唇をしっかりと閉めて発音します。食べ物をお口からこぼさない為のトレーニングになります。

タ

舌を上あごにしっかりとくっつけて発音します。食べ物を押しつぶしたり、飲み込む為のトレーニングになります。

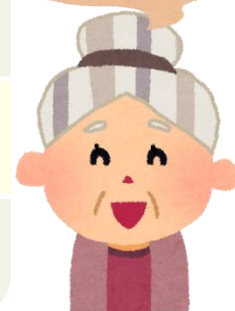
カ

のどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。食べ物を食道に送るときに、誤えんしない為のトレーニングです。

ラ

舌をまるめ、舌先を上の前歯につけて発音します。舌を使って食べ物の奥に運ぶ為のトレーニングになります。

パパパパパ
タタタタタ...



お食事の前に必ず「パパパパパ、タタタタタ…」と発音したり、好きな歌に合わせて言ってみたり、習慣的に行うことが大切です。

シルベスター法で誤えん予防



胸の前で
手を組みます



鼻で息を吸いながら
ゆっくり腕を
上げていきます



口で息を吐きながら
ゆっくり腕を
下げます

深呼吸をしながら腕を上り下りする呼吸機能の訓練です。呼吸が浅い人や、肺活量の少ない方は、誤えんをしやすくなります。高齢者は特に、背中が丸まり肺の機能が低下しがちですので、しっかり胸を広げることを意識しましょう。



ドクター＆
スタッフ集合!!

医療法人 寛友会
浅賀歯科医院

浅賀・敬デンタルクリニック