



# リハビリ便り

## 嚥下障害とは

三寒四温の言葉どおり寒さと温かさが入り交じる毎日ですが、体調など崩されてはいませんか。今回は「嚥下障害（飲み込みの機能の障害）」に関するお話をします。

まず嚥下とは、食べ物を口のなかに入れて、咀嚼し飲み込み、口から胃まで送り込む一連の流れのことをいいます。その流れの中に障害が起きることを嚥下障害といいますが、

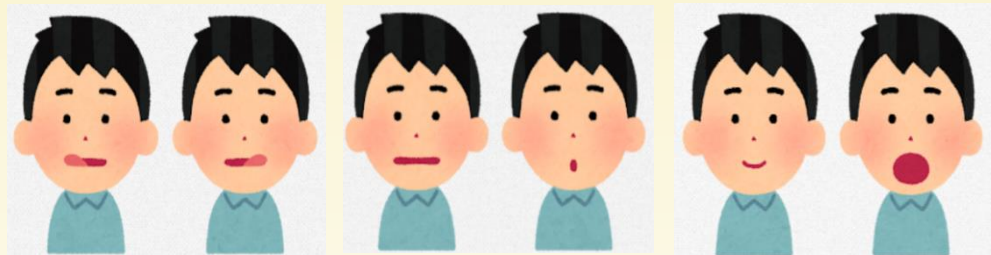
## 嚥下障害の予防

嚥下障害が原因で起こるものに**誤嚥性肺炎**という病気があります。誤嚥とは食道にはいるべき食べ物が入り込んでしまうことを指します。

誤嚥をしない、肺炎を引き起こさないためには予防が必要となります。具体的には

- ① 口腔体操
  - ② 喉の筋力訓練
  - ③ 発声訓練
- の3つが予防策として重要です。

## 【口腔体操】各10回



「右」「左」「い」「う」「あ」「ん」

## 【喉の筋力訓練】

顎の下に親指を当てて、親指は上へ、顎は下に向けて押しします。

☆のど仏に力をいれましょう。



## 【発声訓練】10回

それぞれの言葉を

① はつきりと

② なるべく早く

③ 一息で

していきましょう。



## 最後に

日常的に身体や口を動かして、よく噛んで食事を摂取することが嚥下機能を維持するためには重要となります。

必要な栄養を摂るため、いつまでも食事を楽しむために飲み込みについても意識を向けてみましょう。

（言語聴覚士：羽田・久富）

## お知らせ

### 訪問リハビリテーション

生活の場にセラピストが伺いリハビリを行います。在宅で実用的な生活動作訓練や、自宅環境の調整、生活内での運動の習慣付け、家族指導等を行います。

問い合わせ先：リハビリテーション課 担当者：安東

電話：097-597-5777（代表） 9：00～17：00（対応時間）

ご不明な点など、まずはお気軽にご相談ください。または、担当のケアマネジャーなどへお問い合わせ下さい。

