

なみだ
み健康
て

Imagine the world post COVID-19

通信

発行： 社会医療法人みゆき会
ライフケアセンター南館
南館クリニック

【住所】：〒990-2461 山形市南館四丁目1番45号

【電話】：023-647-6030

【FAX】：023-646-0566

【担当】：理学療法士 五十嵐 健太郎

今月の話題

嚥下（えんげ）を鍛えておいしく元気！！

嚥下（えんげ）とは、飲み物や食べ物を摂取する一連の動作のことです。目や鼻で食物を認知して口に運び、咀嚼して飲み込みやすい形にまとめたものを舌でのどの奥に運びます。そして飲み込んで食道・胃に送ります。

今回は食事の際の注意点や飲み込みを良くする体操をご紹介します。食事前の準備運動にもなりますので、普段の生活に取り入れてみてください。



今月の担当

理学療法士 鈴木征彦

皆さん、毎日の食事はおいしく食べられていますか？しっかりと栄養を取って健康長寿を目指しましょう！！

1. 嚥下が衰えると？

嚥下障害があると、食べたものや細菌（口の中に残った食物が原因）が気管（肺）に入ってしまう、**誤嚥性肺炎**を引き起こしてしまいます。

肺炎は高齢者の死因として上位に位置し、入院が必要になることから、筋力低下や認知症のきっかけにもなるとも言われています。

また、食事が少なくなることも多く、栄養の不足や脱水になる危険性が生じます。

2. 嚥下障害チェックリスト

一つでもあてはまるものがあれば嚥下障害の可能性がります。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 食事中にむせることがある。 | <input type="checkbox"/> 唾液が口の中にたまる。よだれが出る。 |
| <input type="checkbox"/> 飲み込むのに苦労することがある。 | <input type="checkbox"/> 硬いものが噛みにくくなった。 |
| <input type="checkbox"/> 舌に白い苔のようなものがついている。 | <input type="checkbox"/> 食後に声が変わる。（ガラガラ声になる） |
| <input type="checkbox"/> よく咳をする。 | <input type="checkbox"/> 食事を残すことが多い。（食べる量が減った） |
| <input type="checkbox"/> 体重が減った。 | |

3. 食事で気を付けること

●姿勢

①椅子に座って食べる場合

背もたれがあり、足が着く高さの椅子に深く腰掛け、身体を安定させる。背筋は真っ直ぐか、やや前かがみであごを引きぎみにする。

②ベッドで食べる場合

ベッドの背上げは45~60°くらい起こす。その際、お尻はベッドが折り曲がる位置にし、脚にクッションを入れるなどして姿勢が崩れないようにする。そして、頭の後ろに枕を置く。

●調理の工夫

①咀嚼が難しい場合は、一口大や細かく刻むなど、食べやすい大きさにする。

②あんかけにする。③水分（お汁やお茶など）にはとろみをつける。（片栗粉や市販のトロミ剤の利用）

④柔らかく調理する。（焼く、炒めるよりは煮る、蒸す）

⑤酸味の強いものはむせやすい。

①



②



4. 嚥下を鍛えるトレーニング

誤嚥の予防には嚥下に重要な舌の動きをよくすること、飲み込む力を強くすることが大切です。また、口の中を清潔に保つように心掛けましょう。

②ベロ回し体操

方法：口を閉じて、歯ぐきと唇の間に舌を入れる。次に歯ぐき表面を大きく円を描くようにぐるりと一周回す。

回数：時計回り、反時計回りそれぞれ10回ずつ。
（慣れたら回数を増やしていく）

効果：舌の動きが良くなる。唾液が分泌され、飲み込みやすくなる。口の中がきれいになる。



①おでこ押し体操

方法：額に手のひらを当てる。次におへそを覗き込むように首を曲げて、手と額で押し合うように力を入れる。

回数：1回5秒、それを3回行う。

効果：のどぼとけを上げる筋肉が鍛えられ、飲み込みの力が強くなる。



健康教室のお知らせ

山形市の新型コロナウイルス感染拡大により現在休止中です。

再開の際には改めてご連絡致します。