

おいしく 安全に 食べるための対応方法

- 1 食べるための準備体操 口の動きを引き出すことにより唾液の分泌が良くなり、
かんだり飲み込んだりしやすくなります。

効果的な体操を行う ためのポイント

正しい姿勢で座って

- 足の裏は床についていますか？
- お尻をしっかりと引いて座っていますか？
- 背筋は伸びていますか？（できるだけ良い姿勢）
- あごは引けていますか？
- 首が「スッ」と伸びていますか？

※ストレッチは深呼吸を繰り返しながら、動かす部位を意識して行くと効果的です。

深呼吸・腹式呼吸 リラクゼーション

<効果>

心と体の緊張を緩和し、リラクゼーション効果があります。

<注意>

鼻から息を吸ってお腹が膨れるようにします。吸った後に、一瞬、*息を止めて肩の力を抜きながら、口をつぼめてゆっくり「ふー」と息を吐きます。吸う時の2倍の時間をかけます。

*息を一瞬止める動作は、食べ物を飲み込むときの動きと同じです。誤嚥予防のために、無意識に行っている飲み込み動作の「息こらえ」のトレーニングを行います。

首の運動

<効果>

首周りの筋肉が固くなると、舌や口腔周囲の筋肉がスムーズに動かなくなるので呼吸のコントロールや飲み込む力が低下します。動かすことにより誤嚥を予防します。

<注意>

首はとてもデリケートな部分です。そのため、勢いをつけた動きをすると、痛みを生じたり違和感を覚えるなどの障害が出るおそれがあります。自分の頭の重みで、首を動かしましょう。

肩の運動

<効果>

肩の緊張が強くなってくると、首や腕などの動きが制限されて、効果的なストレッチができません。そこで、肩の緊張をほぐし首の動きを良くすることで飲み込む力がアップします。

お顔の マッサージ

<効果>

口の周りの筋肉をほぐし、動きを高め筋力をアップし、かむ力を高めます。唾液が出やすくなります。

<注意>

唾液腺マッサージは押さえるポイントを確認しながら行いましょう。唾液が出たら、うなずきながら「ゴックン」と飲み込みましょう。

頬の運動

<効果>

頬は、食べ物をかみ砕くときに、舌と協調して食べ物を歯の上に乗せて、そこに保持する機能を持っています。頬の力がなくなると食べ物をしっかりとかめません。頬の筋肉や口の周りの筋肉をつけて、かむ力や飲み込みを良くします。

口の運動

<効果>

口の周りの筋肉を鍛えることで、食べ物が口から出るのを防ぎ、前歯の間にはさまった食べ物の残りがすなどを、口の中に押し出す力をつけます。唾液がたれることや、食べこぼしなどを改善し、かむ力や飲み込む力を改善します。

舌の運動

<効果>

舌を動かすことにより口の中に取り入れた食べ物を、かむ歯の上やのどに運んだり、口の中に保持したりします。舌は筋肉でできています。動きが良くなると飲み込みがスムーズになります。

深呼吸・胸式呼吸 リラクゼーション

<効果>

心と身体の緊張をほぐします。胸部の動きが良くなり換気量が増えます。

<注意>

鼻から大きく息を吸って、胸に息をためます。2倍の時間をかけて口から息を吐きます。

食べるための準備体操

1 深呼吸（腹式呼吸）・リラクゼーション		2 首の運動
①  一度息をはいてから、お腹に手を当てて、ゆっくり鼻から息を吸い込み、お腹が膨らむようにします。	②  お腹に手を当てて口をすぼめてローソクの火を消すように息を吐きます。（吸う時の倍の時間をかけて、ゆっくりお腹がへこむように）	①  ゆっくり前後に倒します。
2 首の運動		
②  ゆっくり左右に顔を向けます。	③  左右にゆっくり傾けます。	④  首を前に傾け左右にゆっくり動かします。
3 肩の運動		4 頬の運動 頬のマッサージ
①  息を吸いながら、両肩を耳の方にゆっくりと持ちあげます。	②  息を吐きながら、耳と肩を離すように、ジワ〜と下ろします。	 頬を内側から外側にゆっくりマッサージします。手の平から指先を使って円を描くようにゆっくりと。
5 頬の運動 表情筋トレーニング		
①  口を大きく開けて、眉を上げて、目をパッチリ	②  にらめっこ（アッププ）するように頬を膨らませ、舌を上あごに押し付けましょう。	③  口をつぼめて、頬をへこませましょう。

5 頬の運動・表情筋トレーニング	6 唾液腺マッサージ	
④  舌で左右の頬の内側を押しましょう。(この運動は舌の運動も兼ねています。)	①耳下腺マッサージ しかせん  親指以外の4本の指を頬にあて、奥歯のあたりを後ろから前へぐるぐる回します。	②顎下腺マッサージ がっかせん  耳の後ろからあごの先まで5か所を目安に、親指で突き上げるようにおします。
6 唾液腺マッサージ	7 空嚥下 からえんげ	8 口の運動(口びるの運動)
③舌下腺マッサージ ぜっかせん  あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりぐーっと押します。	 唾液をゴックンと飲み込みます。	①  しっかりと奥歯まで「イー」という意識で口角を横に広げます。首や頬に張りを感じるまでがんばってみましょう。
8 口の運動(口びるの運動)	9 舌の運動	
②  「ウー」と口びるをすぼめるように、行いましょう。	①  口を大きく開け、舌をゆっくり前に出したり引っ込めたりします。	②  舌をできるだけ上に出します。
9 舌の運動	10 構音訓練(発声訓練)	
③  舌をできるだけ下に出します。	④  舌を左右に動かします。	 早口ことば、歌、咳払い (エネン、ハー、エイヤー)

歯科衛生士 根本由美子 作成

自分で体操ができない方のために

温かいタオルで肩や首筋、顔を温めてから、口の周りのマッサージをしてあげましょう。
やさしく・・・楽しく・・・心地よく・・・

○ 頬や唾液腺のマッサージをしてあげましょう。

頬を内側から外側にゆっくりマッサージします。手の平から指先を使って円を描くようにゆっくりしてください。 	耳下腺を刺激し、唾液の出を良くします。  親指以外の4本の指を頬に当て、奥歯の辺りを後ろから前へぐるぐる回します。	顎下腺を刺激し、唾液の出を良くします。  耳の後ろからあごの先まで5か所を目安に、親指で突き上げるように押します。	舌下腺を刺激し、唾液の出を良くします。  あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりぐーっと押します。
---	---	--	---

* 詳しい口腔機能訓練については専門家に相談しましょう。

2 食事の時の注意点

食事前に確認しましょう

口の中はきれいですか？
目覚めていますか？声かけをして確認しましょう。
意識がはっきりしていないと誤嚥の原因になります。

食べる時の姿勢

むせや食べこぼし、誤嚥を起こさないために、姿勢が崩れないように注意しましょう。

○ 基本姿勢

・頭が後ろに倒れない ・お尻がずれない ・足が床面に着く

☆ 食事中に姿勢が崩れることがあるので、気を付けましょう。



食事時間は

あまり長くなると疲れて誤嚥を起こしやすいので、30～40分を目安にしましょう。

食べるペースは

一口の量が多すぎると、かんだり飲み込みこんだりしにくくなるので、誤嚥しやすくなります。また、食物を飲み込んでから次の食物を口に入れることが大事です。ゆっくり少しずつ食べましょう。

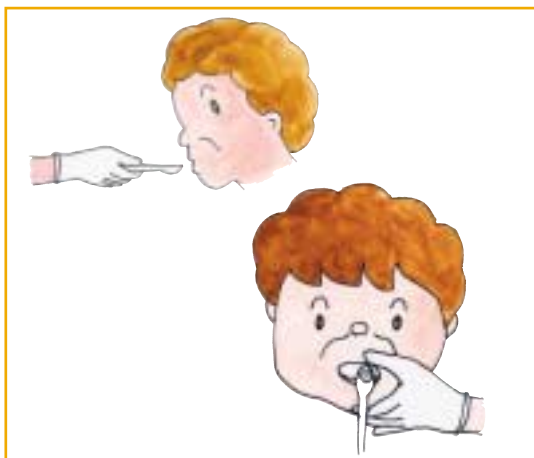
食器・食具の選択は

その人の機能に合った使いやすいものを使いましょう。

食事介助するときの注意点

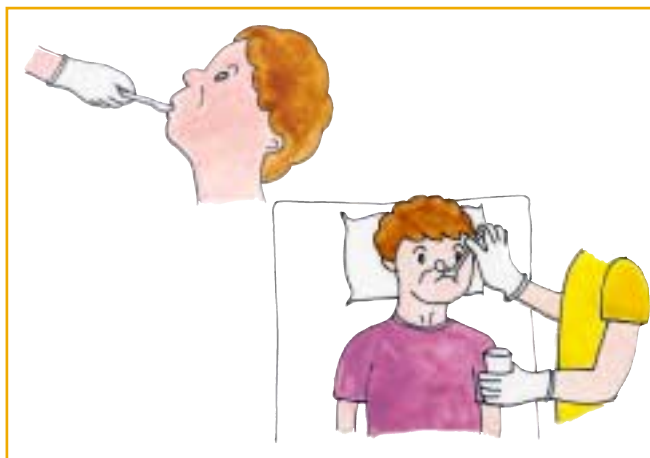
- ・スプーンなどを上から口に入れるとあごが上がってしまい、誤嚥の危険があります。少しあごを引いた方が飲み込みやすくなります。
- ・スプーンを奥に入れすぎないように気を付けましょう。
- ・飲み込んだことを確認して次の食べ物を口に入れましょう。
- ・口の中に物が入っている時に話しかけるとむせることがあります。
- ・片麻痺のある方は健側から介助しましょう。

良い食べさせ方



前からスプーンを下口びるの上にのせます。

悪い食べさせ方



上からスプーンを口に入れるとあご上がり誤嚥の危険があります。

食べやすい食形態

食材の選び方や調理の仕方で、食べやすいもの、食べにくいものがあります。誤嚥を防ぎおいしく食べるためにちょっとした工夫が大事です。

- 食べやすいもの まとまりやすい、なめらか、やわらかい
- 食べにくいもの ばらける、ざらざら、かたい

<食べやすくするためには>

まとまりをよく、飲み込みやすくする……とろみをつける(片栗粉やトロミ剤を使う)

やわらかく調理する……………長時間の加熱やレンジの利用

食材の工夫……………隠し包丁、野菜の繊維を直角に切る

食後に気を付けたいこと

- ・ 食後は、胃からの食べ物の逆流を防ぐために最低30～40分間体を起こしておきましょう。
- ・ 口腔清掃をしましょう。

食べ物が詰まったときの対応法

1. 首を下に向けて、のどに指をいれて、嘔吐反射を促し、詰まったものを吐き出させましょう。
2. 体を自分のほうに向け横向きにし、手の平で背中を「パン、パン、パーン」と連続でたたきましょう。
3. 119番通報して救急車を呼びましょう。



摂食・嚥下機能障害のある方が気を付けたい食品

- ・ 固形物と液体が混在しているもの（味噌汁、さらさらの雑炊）
薬を飲むときも、水分と固形や粉の薬を同時に飲み込むのでむせやすい。
- ・ 口の中でばらつきやすいもの
（*きざみ食、ビスケット、クッキー、ナッツ類、せんべい、粉薬）
- ・ 粘膜にはりつきやすいもの（花かつお節、のりなど）
- ・ 繊維の強い野菜（ごぼう、ふきなど）
- ・ かみ切りにくいもの（イカ、タコ、こんにゃく、もちなど）
- ・ 刺激の強いもの（酸味、辛味など）

*きざみ食は、口の中でバラバラ広がりまとまらず、飲み込みにくいいため不適切な食形態です。