

えんげ  
嚥下のしくみと嚥下体操

社会医療法人 慈恵会 聖ヶ丘病院  
リハビリテーションセンター  
言語聴覚士 小関 優美

# 本日の内容

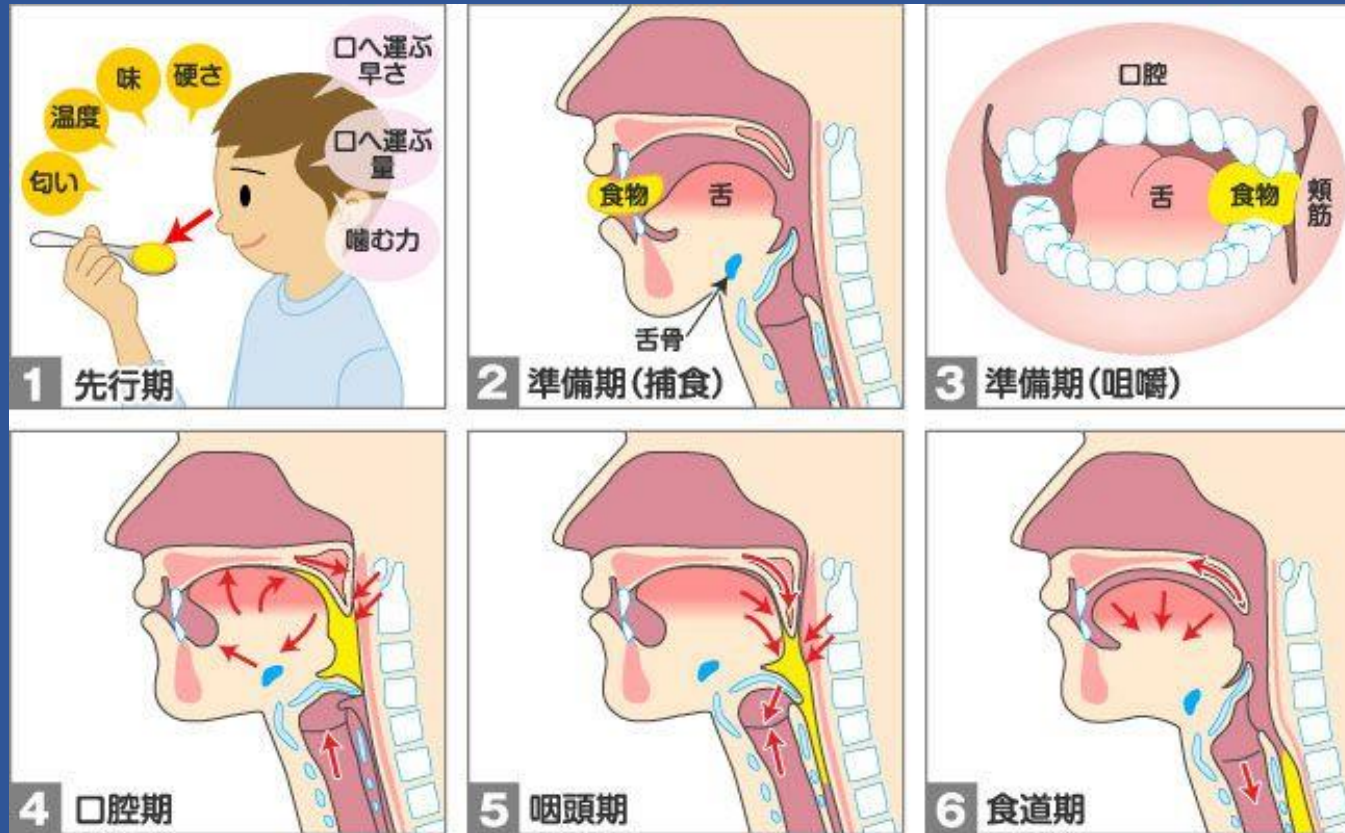
- えんげ  
1. 嚙下障害とは
- えんげ  
2. 嚙下障害への対処法
- えんげ  
3. 嚙下体操～嚙下障害を防ぐために～

# えんげ 嚥下障害とは？

「嚥下」とは、口の中のものを飲み込んで胃に送ること  
で、飲み込む動作が上手くできない状態を嚥下障害と  
いいます。

まず、通常の嚥下の過程をみてみましょう！

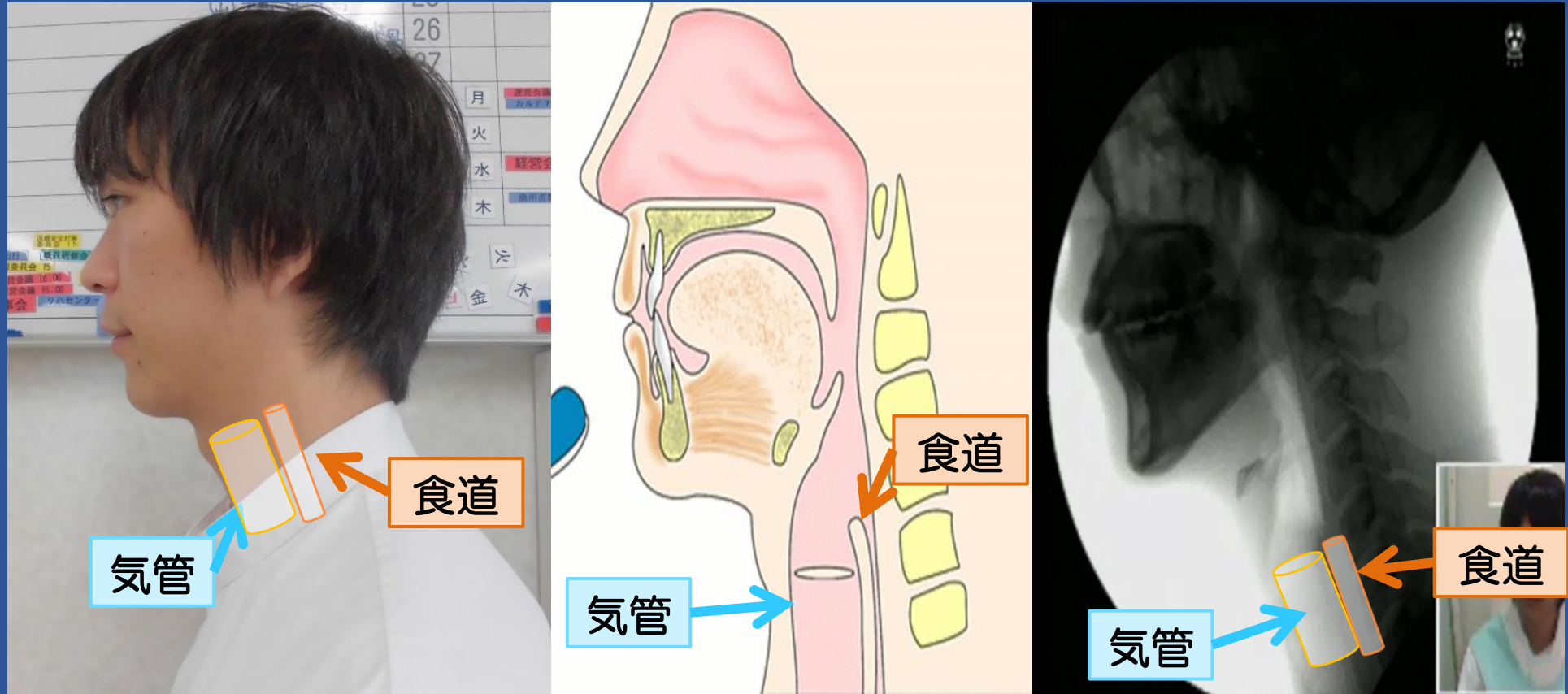
# 摂食・嚥下の過程



ごえんせいはいえん  
誤嚥性肺炎とは？

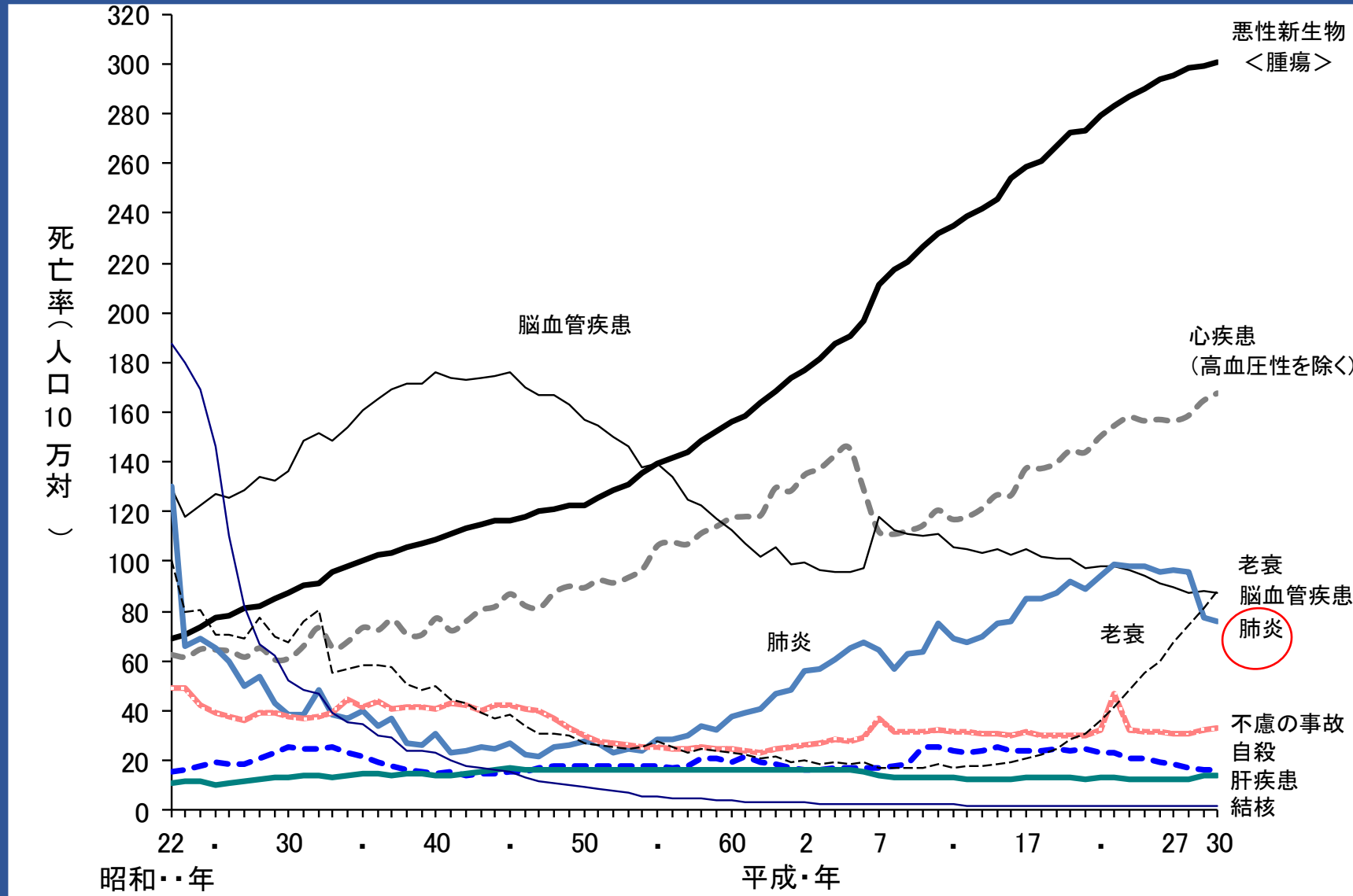
- 口から食道へ入るべきものが**気管**に入ってしまうことを誤嚥と言います。
- 誤嚥性肺炎は、嚥下機能障害のため唾液や食べ物、あるいは胃液などと一緒に細菌を気道に誤って吸引することにより発症します。

# 気管と食道



➡ 食道ではなく**気管**に入ってしまうことを誤嚥といいます

肺炎の死亡率 6.9% 第5位 誤嚥性肺炎2.8% 第7位



# 嚥下障害の種類

大きく4つに分けられます

① 食べる前の問題

② 口の中の問題

③ 喉の問題

④ (食道の問題)

→ 食道の問題は言語聴覚士が関わることはあまりないです



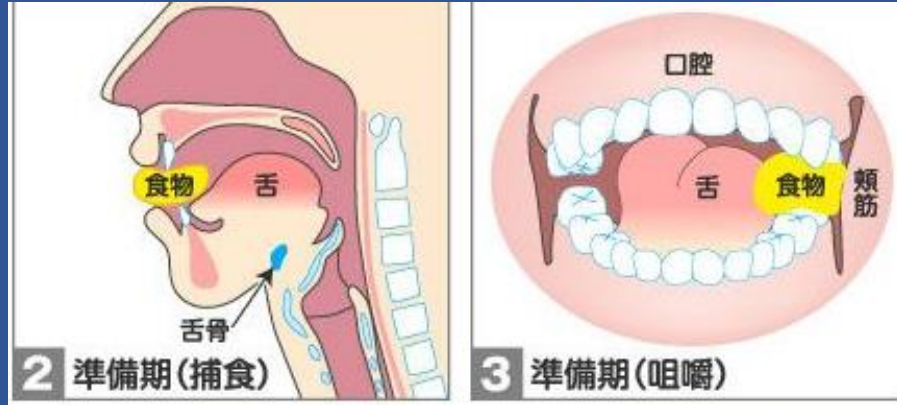
# ① 食べる前の問題



認知症(重度)などでは

- 食べ物を食べ物と認識できない
- 食べ物をどう食べたらいいかわからない
  
- お腹が減らない 喉が渴かない

## ② 口の中の問題



嚙んで飲み込みやすい形へ整える



咽頭へ送る

- ・ 食べ物を上手に嚙むことができない  
(歯・入れ歯がない・入れ歯が合っていない)  
→ 食物が崩れず丸呑みとなるため  
**窒息**の恐れがある

- ・ 食べ物を喉に送り込むことができない  
(舌の動く範囲が狭い、筋力の低下)  
→ 口の中に溜め込んで飲み込めない  
→ 喉に送り込むのに時間がかかる  
→ 飲み込んだ後も口の中に残る

### ③ 喉の問題



誤嚥しやすい状態になってしまう

# こんな症状に注意！

- ☑食事中にムセる
- ☑お茶や水、みそ汁、果物でムセる
- ☑口の中に食べ物が残る
- ☑食べるのに時間がかかる
- ☑入れ歯が合っていない
- ☑食事量の低下(体重の減少)
- ☑飲み込むときに「ゴクンツ」と大きな音がする

# 嚥下障害への対応

- ✓ 摂食・嚥下訓練
- ✓ 摂食指導

- 
- ✓ 食事介助方法の工夫
  - ✓ 姿勢の調整
  - ✓ 食事形態の調整
  - ✓ 水分のトロミ調整
  - ✓ 食器/スプーンの工夫

食事環境  
アプローチ

# 嚥下障害を防ぐために

- 普段からたくさんお話をしましょう
  - 口を動かすことは食べる訓練にもなります
  - 意識的に口(舌)を動かしましょう



- 自分の歯をたくさん残す
  - 総義歯になると味や温度を感じにくくなる
  - 作って時間が経つと合わなくなり直さなければならない
  - (歯医者に行くのも大変になってくる)



# 嚥下体操①

# あご持ち上げ体操



## 方法

下を向いて力いっぱいアゴを引く

下あごに両手の親指を当てて、力いっぱい押し返す

押し合った状態を5秒キープする

## 回数

5～10回繰り返します

## 効果

食べ物を飲み込む際の、喉の筋力アップ

# 嚥下体操② 嚥下おでこ体操



## 方法

へそをのぞくようにおでこを下に向ける  
手の付け根を使っておでこを上に向かって押し戻す  
力を入れた状態を5秒間キープする

## 回数

5～10回繰り返します

## 効果

食べ物を飲み込む際の、喉の筋力アップ



# 嚙下体操③ のど仏スクワット

あ・え・い え あ  
う お お  
か・け・き け か  
く こ こ



- 方法  
母音が「あ、え、い」の時に高い声を出し、「う、お」の時に低く発声します
- 回数  
「あ行」から「ら行」までを1日1回
- 効果  
食べ物を飲み込む際の、喉の挙上（筋力アップ）を促します

いつまでもおいしく楽しく食べられるよう  
喉や口を鍛えましょう！