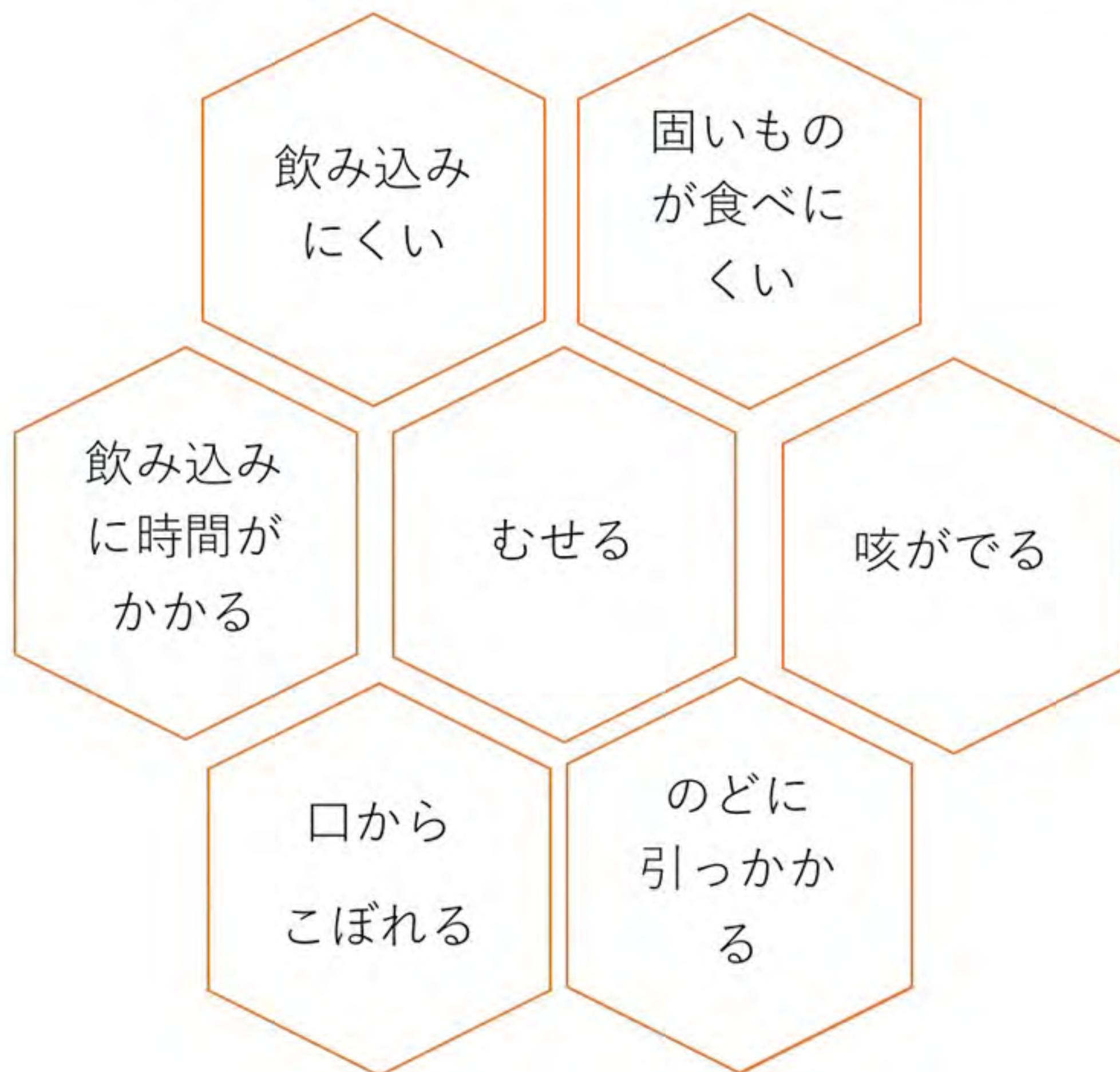


# えんげ 嚥下障害とは

食べ物や飲み物の飲み込みに問題がある状態







えんげ  
嚥下障害の原因

疾患による嚥下障害

- ・脳血管疾患（脳梗塞、脳出血など）
- ・神経筋疾患（パーキンソン病など）
- ・認知症など



加齢による嚥下障害

- ・歯の欠損、歯周菌、唾液量減少
- ・筋力低下、体力低下
- ・薬剤による副作用など





えんげ

# 加齢による嚥下障害を対策

## ①口腔ケア

### 効果

- ・口の中をきれいにすることで誤嚥性肺炎の予防に繋がる
- ・口腔内の刺激になり、唾液の分泌も促進される
- ・ご飯を食べていなくても、歯磨きは必要

**推奨：毎食後の歯磨き / 難しい場合は朝と就寝前の2回**







えんげ  
嚥下体操  
(食事前の準備体操)



①ゆっくり深呼吸をする(3回程度)

※吸うときにはお腹がふくらむように、吐くときにはお腹がへこむように





## ②嚥下体操（食事前の準備体操）

### 効果

運動により唾液がよくでるようになり、食べやすくなる  
結果として誤嚥を予防することになる

実施時間はゆっくりしても2～3分程度

推奨：毎食前に実施





# ペットボトル ブローイング



③ストローをくわえて、鼻から息を吸い込み、ゆっくりと息を吹く  
※無理のない範囲で実施してください





## ③ペットボトルブローイング

### 効果

- ・呼吸訓練（痰を出しやすくなる）
- ・唇を閉める訓練
- ・鼻と喉の間の筋肉訓練

※注意 過度に行うと過呼吸になるために注意  
水を吸わないようにしてください

推奨：1日 1～2セット





## さいごに

いつまでも口からたべることはQOL（生活の質）向上に繋がります。そのために元気な時から予防・対策をすることが重要です

- ・日々の口腔ケア、定期的な歯科検診をしましょう
- ・自宅でのリハビリは頑張りすぎず、毎日継続することで嚥下機能の維持、向上に繋がります