

摂食嚥下障害を防いだり、やわらげるためには、日頃の自己管理も大切です。食べる・飲み込む機能の維持のために、取り組みやすいトレーニングをいくつか紹介します。

いずれも首の部分の緊張を取って飲み込みをスムーズにし、食べるために必要な筋肉を食事の前に動かして、口周辺の運動や感覚機能を促す基礎訓練です。誤嚥のリスクを予防して安全に食を楽しむことを目的としています。

嚥下体操

①呼吸法によるリラックス

深呼吸をしながら身体の力を抜きます。

②発声訓練

パパパ、タタタ、カカカ、ラララを数回ずつ言います。これは嚥下の時に大切な、飲み込みの時に使う筋肉の働きを促進します。



③おでこ押し・トレーニング

飲み込みの筋肉を鍛えます。へそを覗き込むように下を向きます。手のひらの付け根でおでこを上を押します。首に力が入った状態を5秒間キープします。

せいたいいしゆく

声帯萎縮の予防

最近では他人と話すことなどが減り、その結果声帯が萎縮している高齢者が増えています。そのような方は普段から息漏れ声になり、時に声帯の隙間から誤嚥を起こすこともあります。それらを防ぐには声を出すことをお勧めします。



①音声自己訓練法

イスに腰掛けます、イスの座面の両端を両手でしっかり持ってください。1から10を声を出して数えます。数字は短く区切ってはっきり発声してください。声を出す時だけイスを上に引き上げる感じで腕に力を入れます。この体操を朝晩2回ずつ行います。1カ月程度で効果が出てきます。

②他人と会話をしたり、好きな歌を歌ったりしましょう

呼吸訓練・咳払い訓練

誤嚥した時にもしっかりと誤嚥物を出せることを促します。腹部が膨らむことを意識しながら深く息を吸い、「えへん」と声を出しながら息を吐き、咳払いを誘導します。



参考文献

- 1 浜松市リハビリテーション病院「藤島式嚥下体操」
- 2 「今日からできる声帯トレーニング」(角田晃一著)
- 3 「肺炎がいやなら、のどを鍛えなさい」(西山耕一郎著)