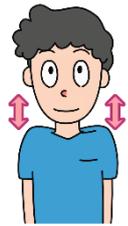


飲み込む力をつけましょう

食物を飲み込み、胃に送ることを嚥下(えんげ)といいます。飲み込む際の“ごっくん”がうまくできなくなることで、食べ物が気管に入ることを誤嚥(ごえん)といいます。この誤嚥により誤嚥性肺炎が起こります。死因に多い肺炎では誤嚥性肺炎によるものが多いとされています。誤嚥は食べ始めに起こりやすいため、食べる前に準備運動を行いましょう。顔・首の筋肉の緊張を解すこと、鍛えることが目的です。

今回は、ご自宅でもすぐにできる簡単な嚥下の体操をご紹介します。誤嚥のリスクをへらすために飲み込む力を鍛えていきましょう。

①肩の上げ下げ (5回)



②深呼吸 (3回)



③首の体操 (各5回)

首を左右に回す
首を傾ける(左右)



④舌の体操 (各5回)

舌を前に出す
舌を左右に動かす
舌を上を動かす



⑤口の体操 (各5回)

口をふくらませる
口をすぼめる



⑥パタカラ (5回)

一音ずつ発声する



[イラスト引用：リハツバメ]