

今回のテーマは「嚥下訓練」です

嚥下障害に起因する誤嚥性肺炎は高齢者肺炎の7割以上を占めるとの報告もあり、嚥下障害の予防と治療は重要です。嚥下訓練の目的は①安全な嚥下条件を獲得すること（姿勢や食形態の工夫）、②訓練により嚥下機能を高めること（筋力や食塊の認識の向上）です。

嚥下とは…水分や食物を口に取り込み咽頭と食道を経て胃へ送り込む運動

嚥下の段階と嚥下障害

先行期：食べ物が口に入るまでの食べ物を認知する過程

準備期：噛んで食べ物を一塊にする過程

口腔期：食べ物を咽頭へ送り込む過程

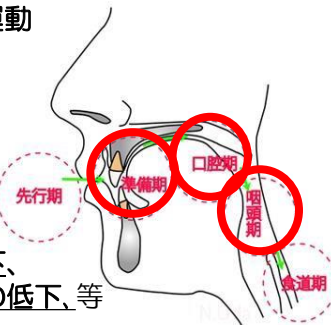
→口腔期障害：齶歯、舌や軟口蓋の筋力低下、口腔乾燥、等

咽頭期：嚥下反射「ゴクン」の段階

→咽頭期障害：筋力低下による嚥下圧の低下、咽頭知覚の低下、呼吸機能低下や声門閉鎖不全による気道防御の低下、等

食道期：食べ物が食道を通過する過程

→食道期障害：蠕動による食物輸送の低下、狭窄による通過障害、等



文責：太田淳 (耳鼻咽喉・頭頸部外科)

嚥下障害ではむせたり 窒息したり 肺炎になったり します

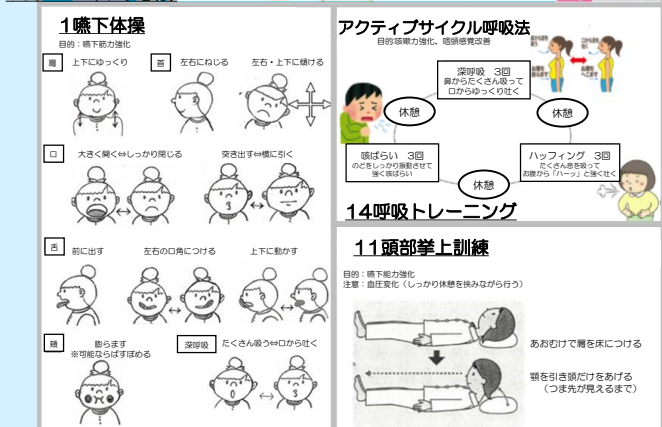
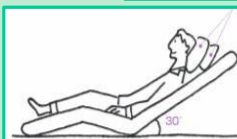
嚥下訓練は大きく二つに分けられ、必要な訓練を組み合わせ実施します

食べ物を使わない間接嚥下訓練

- 1嚥下体操 15LSVT 2頸部可動域訓練 16プッシング・プリング訓練 3開口訓練 17冷圧刺激 4口唇・舌・頬の訓練 18のどのアイスマッサージ 5口唇閉鎖訓練 19体幹機能向上訓練 28電気刺激療法 6唾液腺アイスマッサージ 20歯肉マッサージ 29非侵襲的脳刺激 7舌拮抗訓練 21パンゲード法 30努力嚥下 8氷を用いた訓練 22過敏除去 31軟口蓋挙上装置 9前舌保持嚥下訓練 23息こらえ嚥下法 32バイオフィードバック 10チューブ嚥下訓練 24顎突出嚥下法 33メンデルソン手技 11頭部挙上訓練 25咳・強制呼出手技 34昭大式嚥下法 12バルーン法 26舌接触補助床 35K-point 刺激 13フローイング訓練 27前頭皮膚用手刺激による 嚥下反射促通手技 14呼吸トレーニング

食べ物を使う直接嚥下訓練

- 1嚥下の意識化 2頸部回旋 3交互嚥下 4ストローピペット法 5食品調整 6スライス型ゼリー丸のみ法 7一ロ量の調整 8体幹角度調整 9Chin down 10健側傾斜姿勢 11一側嚥下 12鼻つまみ嚥下 13複数回嚥下



嚥下訓練に加えて、全身の体力・筋力の改善 適切で十分な栄養が 重要です

嚥下訓練はいまや年齢に関係なく 元気な方も予防的に行っています！ 今回は予防的に取り組める トレーニングを多く イラストで載せました。 皆様ぜひお試しください！



文責：岩崎 さや香 (言語聴覚士)