

「おいしく食べる」をいつまでも -摂食嚥下障害予防のはなし-

山本 徹 (言語聴覚士 社会福祉士)
 永生会在宅総合ケアセンター

自分が健康であると思える指標の第1位は「おいしく食べられる」です。しかし年齢を重ねると筋力低下・歯・薬・認知症など様々な問題で食べることに不都合が生じることがあります。普段、意識することなくできている食べることのメカニズムを理解し、問題ができるだけ起こらないようにすること、問題が生じても早めに対応することが、おいしく食べ続けるためには必要です。

今回の講座では食べることに関わる身体の仕組みと流れ、そして飲み込みをスムーズにする体操についてご紹介します。

摂食・えん下の流れ



- 第1段階 • 食べ物を認識し口へ運ぶ
- 第2段階 • 食べ物を取り込んで咀嚼(そしゃく)してまとめる
- 第3段階 • 食べ物を口からのどまで送る
- 第4段階 • 食べ物がのどを通過する=嚥下
- 第5段階 • 食べ物が食道から胃に運ばれる

食べる前の準備運動

深呼吸をします
鼻から吸って
口からはきます

首をまず前後に
その後左右に
傾けます

肩の上げ下げをします

唇を突き出します

唇を横に引きます

舌を左右に
動かします

舌を上下に
動かします

頬を引っ込めます
頬を膨らませます

バババ タタタ カカカ
大きな声で発音練習

最後にもう一度深呼吸

高齢者の摂食嚥下障害

- 飲み込む筋肉の筋力低下 → 飲み込めない
むせる
- 歯が抜ける⇔顎が変形 → 噛めない・食べ物をま
とめられない
- 唾液が減る → 味がわからない
口が汚れる

脱水/窒息・脱水・低栄養・肺炎

食道を開きやすくする訓練



思い切り口を開く
 顎に不安がある人は手を添えて
 10秒間×5回実施