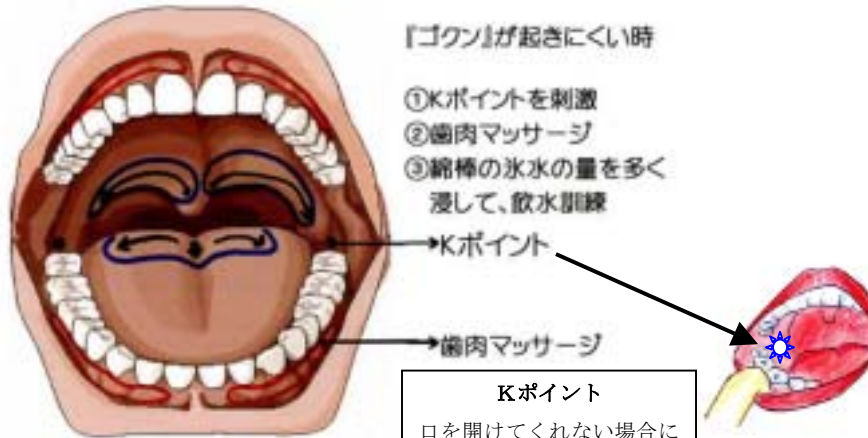




- **アイスマッサージ** : 氷水にワッテを軽く濡らして、口蓋弓～舌根部～咽頭後壁部を軽く2-3回なでて刺激し、ゴクンと空嚥下をしてもらいます。そして、意識的にゴクンを出来ない患者さんにも嚥下を誘発させます。「ゴクン」が起きにくい場合は、咽頭をなでた後に、Kポイントを刺激して空嚥下をもらうか、綿棒で歯肉をマッサージして唾液を流出させてから嚥下してもらいます。アイスマッサージは咽頭への冷却刺激、物理的な刺激、綿棒についた数滴の水の咽頭への流入の刺激により嚥下が起こります。米国では、急性期に口腔ケアと並行して1日数十回実施しています。(口腔清掃後に実施し、数滴の氷水を飲み込ませることがコツ)



割り箸の端に脱脂綿(1.5cm位)を巻き、氷水にサッとつけて、軽く絞り、凍らせて手作りしても良い。(まとめて冷凍室に保存すると便利)。
口腔清掃用綿棒® (佐藤歯材株式会社 : 50本 1200円)



「ゴクン」が起きにくい時

- ① Kポイントを刺激
- ② 歯肉マッサージ
- ③ 綿棒の氷水の量を多く浸して、飲水訓練

Kポイント

歯肉マッサージ

Kポイント
口を開けてくれない場合にも刺激すると開口しやすい

頸部聴診

- ① 肺の呼吸音を聞く
 - ② 嚥下時の嚥下音を聞く
- 前後の呼吸音の変化から誤嚥を推定する。(泡立ち音・喀出音)



- **間接訓練** : 食物を用いないで行う訓練で、経口摂取の前や摂食訓練中に並行して実施します。ご家族の方にも協力してもらいましょう!



枕を抱き、咳をするとき抱きしめる 慣れてきたら枕なしで
(参考文献) 小島肇 : 嚥下訓練には欠かせない呼吸訓練・体幹訓練の技術、エキスパートナース 2003;19(9) : 48-52.

スプーンなどを舌に乗せる。下向きに力を入れて押し、それに抵抗して舌を持ち上げてもらう。押し→休む、を2~3秒ずつ繰り返す。

モアブラシ
口腔周囲筋(頬・舌・口唇)などマッサージすることで、可動域を広げて廃用を防止する。



：(中等症嚥下障害者用 リハスタッフ参考資料)

(リハスタッフ・患者用)

□ **舌のストレッチ** : 舌の動きがスムーズになると、食べ物を咀嚼したり飲み込んだりする動きはもちろん、発音や唾液の分泌も促進されます。



口を開けたまま舌を前方に突き出す



口を大きく開けて舌を上あごにつける



口を開けたまま舌を左右に出す



口を開けて舌先で唇をなめる

□ **間接訓練:**

腹式呼吸

肩甲骨を上げる

肩甲骨を下げる

首の回旋運動

首の回旋運動

咳払いの練習

お腹を押しながら、ゆっくり息を吐く、続いてお腹をふくらませるように鼻から息を吸う。



両手をお腹に当てる

両肩をつけるように挙げる

脱力して下げる

右手を右頬に当てて首を左にひねる

反対側を無理せず10秒間

腹筋を意識する

□ **嚥下パターン訓練:** 飲み込む時は呼吸が止まり、食物がノドを通過後に呼気が生じます。その嚥下と呼吸のパターンを学習することで誤嚥を防止します。



※ 呼吸と嚥下の協調運動コントロールを体験しましょう。嚥下後の呼気運動による咽頭残留物の排出を促しましょう。
① まず大きく息を吸って息を止めます。
② 次に空嚥下もしくは食物を飲み込みます。
③ 『ゴクン』ができれば直後に「ハー」と息を吐くか、咳払いをします。

□ **調理の工夫:** ①適度な水分を含ませる②ツルンとさせる③油脂やつなぎでまとめる④トロミをつけてばらけるのを防ぐ⑤液体にはトロミをつける

つぶす

する

蒸す

煮込む

スライス法



●ゼリーなどの食塊をスライス状にすくい取ります。
●スライス型にすることで、口腔・咽頭をスムーズに通ります。