

ごっくん体操 集団指導マニュアル

【誤嚥予防体操】

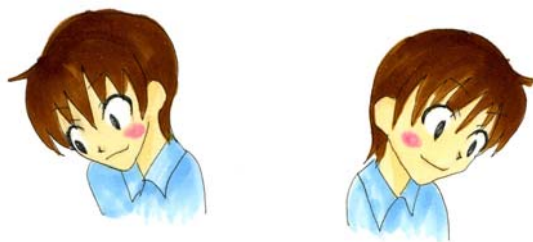
1. 肩の運動：両肩をすぼめるように挙げて、すっと力を抜きます。



2. 首のストレッチ：ゆっくり深呼吸を繰り返しながら首の運動をします。
首をゆっくり前や後に倒します 首をゆっくり右や左に倒します
(上を向く時は口を開けない) (反動をつけず、伸ばすほうを意識します)



ゆっくり大きく回旋する



3. 口の運動：できるだけ大きく口を開ける「アー」次に閉じる「ンー」。



4. 口唇の運動：「イー」と「ウー」の口の形を繰り返します。

「イー」首に張りを感じるまで口角を広げる

「ウー」口唇をすぼめる



5. 舌の運動

口を開けたまま舌を前に出します

(舌を出したり上下口唇につける)

口を開けたまま舌の先を左右の

口唇につける運動を繰り返す



6. 頬の運動

頬をしっかりふくらませます

息を吸うように口をすぼめる



7. 発音：パパパ、タタタ、カカカ、ラララ、パンダのたからものを発音

パ・パ・パ：パッパッパッ

タ・タ・タ：タッタッタッ

カ・カ・カ：カッカッカッ

ララ・リリ・ルル・レレ・ロロ

パ・ン・ダ・の・た・か・ら・も・の



【呼吸・喀出能強化体操】

1. 深呼吸：複式呼吸、口すぼめ呼吸

口をすぼめて息をゆっくりと吐きます。お腹からしほりだす感じで吐きます。その後鼻からゆっくり息を吸うと自然にお腹が膨らみます。口をすぼめて息を吐く時は、30cm前のローソクの火を消す感じで実施します。



2. 腕の運動

片方の腕を横に伸ばし、もう片方の腕で後方に引きます。麻痺があればできる方向のみで良いです。



指を組むのは大切な運動です。離れないようにしてしっかり組みます。そして腕をゆっくり頭の上に挙げます。両手をあげて軽く前後左右に身体を傾けます



3. 咳訓練：意識的に強い咳きを出します。口を開けて一気に「ハー」と呼出



【嚥下パターン訓練】

飲み込む時は呼吸が止まり、食物が咽頭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。

- 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 嚥下ができたら直後に「ハー」と息を吐くか、咳き払いをします。



【唾液腺マッサージ】

食前に習慣化してみましょう。お口の中が潤い食事が美味しく食べられます。



耳下腺：上の奥歯の辺りを後から前へむかって10回ほどまわします。

顎下腺：親指を顎の骨の内側のやわらかい部分にあて耳の下から顎の下まで5カ所くらいを順番に各5回ずつ押す。

舌下腺：両手の親指をそろえ、顎の下から上にグーッと押す。

～口の渇き気になりませんか？～

唾液は、飲み込みの補助、口腔細菌の繁殖を抑えて歯周病・虫歯・風邪を予防するなど、さまざまな役割を持ちます。この唾液の量が減少すると、口腔粘膜や舌に違和感や粘膜疼痛が出現し、口内炎が出来たり食事の味が低下します。