

# 嚥下（えんげ）ってなあに??

## 1. 嚥下とは？

口の中で咀嚼した食事を飲み込みやすい大きさに取りまとめ喉の奥へ飲み込み、食道から胃へ送り込むこと

食べ物の確認  
食べ方の判断

食べ物をよく噛んで  
飲み込みやすくする

食べ物を口から  
のどへ送る

食べ物がのどを  
食道へ送られる

食べ物を食道から  
胃へ送る



## 2. 嚥下機能の低下とは？

加齢とともに、食べるための周辺機能が弱くなること

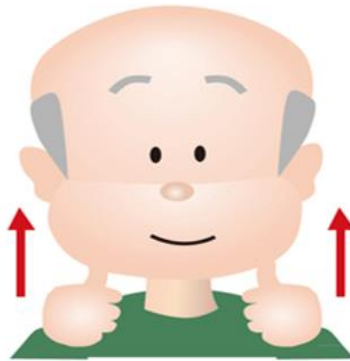
- ・注意力、集中力の低下
- ・口周りの筋力低下
- ・義歯の不具合による咀嚼筋の低下
- ・唾液の粘性や分泌量の変化や低下



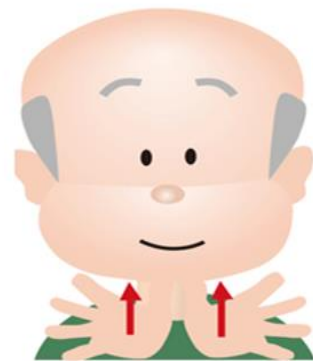
## 3. 唾液腺マッサージ



耳下腺



顎下腺



舌下腺

## 4. 嚥下体操

### ① 姿勢



リラックスして腰掛けた姿勢をとります。

### ② 深呼吸



お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。

### ③ 首の体操



ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。

耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。

首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。

### ④ 肩の体操

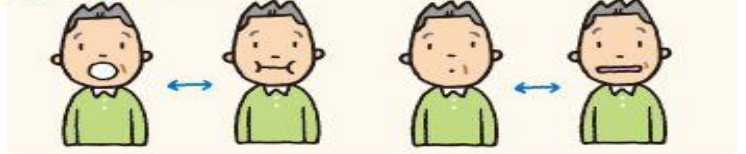


両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとさげる。

肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。

肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。

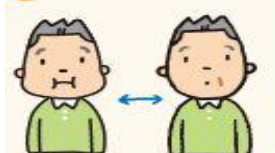
### ⑤ 口の体操



口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。

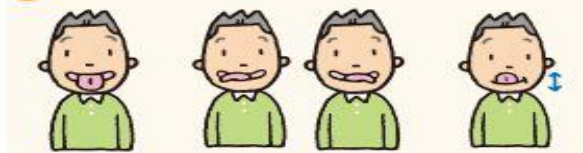
口をすぼめたり、横に引いたりする。

### ⑥ 頬の体操



頬をふくらませたり、すぼめたりする。

### ⑦ 舌の体操



舌をべーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。

口の両端をなめる。

鼻の下、顎の先をさわるようにする。

### ⑧ 発音の練習



「パ・ピ・ブ・ベ・ポ」「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり、くり返す。

### ⑨ 咳ばらい



お腹を押さえてエヘンと咳ばらいをする。

## 5. 日常で心掛けたいこと

### ☆食事で気を付けること

- ・いすに深く腰掛け、正しい姿勢で食べる
- ・テレビを見ながらの食事はやめる
- ・急がずゆっくり食べる
- ・肉などは小さく切って食べる
- ・少量ずつ口に入れよく噛む
- ・口の中のものを飲み込んでから、次のものを口に入れる

### ☆口内の衛生に気を付ける

口の中の食べカスを放置すると、口内細菌が繁殖し歯周病を併発したり、誤嚥により細菌が肺に入ると重症の肺炎になる。食後は毎回歯磨きをして、口の中を綺麗にしておく！

☆自分の嚥下機能をチェックしてみよう！！☆

- 食事中によくむせる
- 以前はむせなかったのに、時々むせるようになった
- 食事中や食後によく咳が出る
- 食べ物がのどにつかえる感じがする
- 食べ物をお茶やみそ汁などで飲み込むことが多い
- 食後に声がかれたり、ガラガラ声なる
- むせやすい食べ物を避けている

## ◎反復唾液嚥下テスト

### 【方法】

口の中に何も含まない状態で 30 秒間唾液を飲みこむ動作を何度か繰り返す。その時にのどを触診して、のどぼとけが上下運動できているかを確認し、飲み込みの回数で判断する。

【結果】 30 秒間に 3 回以上→正常

2 回以下→嚥下障害の可能性あり

