

明日からできる！ 摂食嚥下機能向上ポイント講座



ことばと脳の相談室
言語聴覚士

木山 幸子

本日の内容

- ・摂食嚥下機能の 5 期モデル
- ・誤嚥を見てみよう
- ・摂食嚥下機能向上のために
- ・摂食時に気をつけてほしいこと



摂食嚥下機能の「5期モデル」

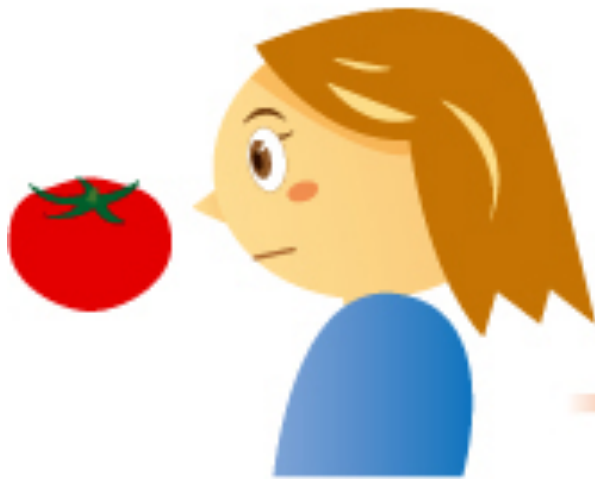
1. 認知期・先行期

2. 口腔準備期

3. 口腔送り込み期

4. 咽頭期

5. 食道期



食べ物の形、かたさや
温度などを判断する



食べ物をだ液と混ぜ合わ
せて飲み込みやすい形状
にまとめる(食塊を作る)



舌の運動によって
食塊を咽頭に移動
させる



食塊をゴックンと
飲み込み咽頭から
食道に送る



食道のぜん動に
よって食塊を胃に
送る

嚥下食ドットコム<https://www.engesyoku.com/kiso/kiso02.html>

※一部木山により改定

誤嚥の様子を見てみよう

嚥下造影検査：VF (videofluoroscopic examination of swallowing)

「摂食・嚥下リハビリテーション 50症例から学ぶ実践的アプローチ」

医歯薬出版株式会社 2008年



嚥下機能維持・向上のために

1. 認知期・先行期

- ・覚醒を確認
- ・食事の温度を適正に保つ
- ・「見た目」「におい」も大事
- ・適刺激や反射があれば利用する（口唇、Kポイント）



嚥下機能維持・向上のために

2と3．口腔準備期・口腔送り込み期

- ・口腔体操
- ・「パタカラ」体操
- ・咀嚼練習（するめ ※あくまで噛む練習だけ、飲み込まないで）
- ・舌運動の練習

→ 飴をころがす、ガムで玉をつくる、舌先で口腔前庭を一周

※集中した環境・状態で練習を

・義歯の調整



嚥下機能維持・向上のために

2と3．口腔準備期・口腔送り込み期

実践：次の状態で水を飲んでみましょう

- 1．口を開けた状態
- 2．舌尖をさげた状態
- 3．足を床からあげた状態



嚥下圧があがらない状態

**嚥下圧を
高めることが大事！**



嚥下機能維持・向上のために

2と3．口腔準備期・口腔送り込み期



口唇の力を鍛える

舌圧子を口唇で挟んで10秒キープ × 5回

- ・舌圧子があればアイス用の木のスプーン、割り箸も可
- ・スタッフが手で負荷をかけてあげるとよりいいトレーニングに
- ・流涎がある方は口唇の片方のみで実施もgood



嚥下機能維持・向上のために

2と3．口腔準備期・口腔送り込み期



舌の力を鍛える

舌圧子を舌でおして10秒キープ × 5回

- ・舌圧子がなければ、大きめのスプーンでも可
- ・スタッフが手で負荷をかけてあげるとよりいいトレーニングに



嚥下機能維持・向上のために

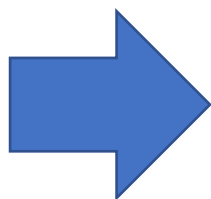
2と3．口腔準備期・口腔送り込み期



姿勢について考えよう

車椅子での摂食は注意が必要

- ・骨盤が後傾しやすい
- ・フットレストに足を乗せた状態では嚥下圧がかかりにくい



- ・クッションを入れ、後屈位を防ぐ
- ・フットレストを使わず、足元に台を置き足底がつくよう調整する（可能なら車輪の下にも）

嚥下機能維持・向上のために

4. 咽頭期



咽頭の力を鍛える

嚥下おでこ体操

おでここと手でかるく押しあったまま10秒キープ×5回

・指示理解が可能な方は舌挙上のトレーニングも



嚥下機能維持・向上のために

4. 咽頭期



咽頭の力を鍛える

舌出し嚥下

舌先を軽く噛んだ状態で唾液を飲み込む

※食物を使って行わないように！



嚥下機能維持・向上のために

4. 咽頭期



声門閉鎖の力を鍛える



プッシング・プリング※すべて息をぐっととめたまま行う

- ・壁を強く推したまま10秒キープ×5回
- ・両手を合わせ強く推したまま10秒キープ×5回
- ・両手をひっかけひっぱりあったまま10秒キープ×5回

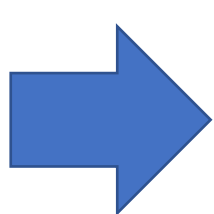


摂食時に気をつけてほしいこと

1. 物性

誤嚥リスクを高めるのは、複数の物性が混ざっている状態

例：味噌汁（液体＋固形物）、水分の多すぎるおかゆ
きざみ食は意外と危険（口腔内でちらばりやすく、残留しやすい）



- ・物性を統一する（汁物は液体だけ、とろみづけなど）
- ・きざみはあんかけにするなど、口腔内でまとまりやすい工夫を



摂食時に気をつけてほしいこと

2. 食べ方

- ・早食いはNG
- ・一口量の調整（スプーンの大きさ）
- ・話しながらの摂食は危険（注意がそれる）
- ・すべて飲み込んでから次の一口を



摂食時に気をつけてほしいこと

2. 食べ方

- ・交互嚥下（固形物→水分→固形物）
- ・複数回嚥下（もう一度飲み込んでもらう）
- ・食事の最後に水分摂取（咽頭の残留を洗い流す）
- ・食後にかかるく咳払い（喀出）
- ・食後の声（湿性嚕声）の確認（「あー」と声を出してもらう）



まとめ

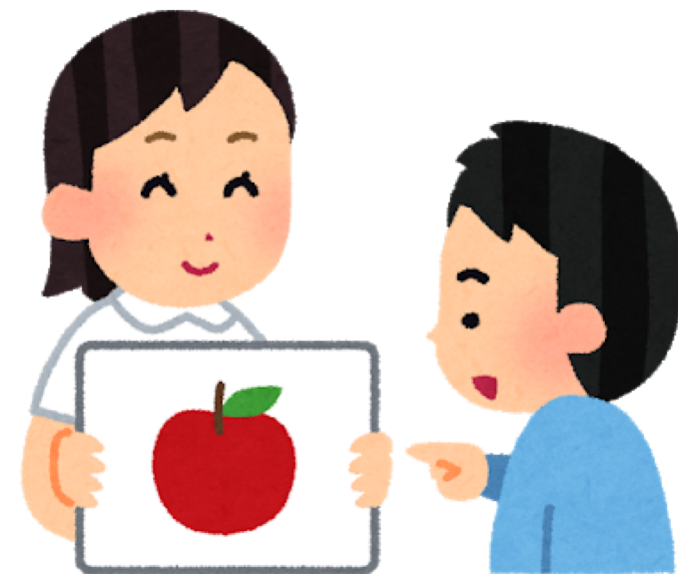
摂食時には・・・

- ・覚醒をしっかり
- ・温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに
- ・よく噛む、よく動かす、集中する
- ・水分の上手な使い方
- ・摂食後にもやることもある！



ご興味あればご利用ください

- 9月8日 市民公開講座「失語症」について
- 摂食嚥下時の出張指導
 - ・利用者様に関するアドバイス
 - ・施設スタッフのための勉強会 など1回 5,000円（1時間ほど）
- 認知症予防出張トレーニング
1回 5,000円（1時間ほど）



ご静聴ありがとうございました