家庭で行う口とのどのリハビリテーション

ー嚥下機能の改善をめざしてー

Ⅰ．嚥下体操

Ⅱ．舌の機能訓練

Ⅲ．発声訓練

Ⅳ．呼吸訓練

Ⅴ．のどの強化

Ⅵ．頭部挙上訓練

Ⅶ．口腔ケア

Ⅰ～Ⅵは、１日１回以上行ってください。特にⅠは、１日３回行えば理想的です。時間は、食事前など、いつでも構いません。

Ⅶは、１日３回毎食後に行ってください。特に、汚れの多い方は、食前にも行うのが理想的です。

徳山医師会
徳山歯科医師会
徳山医師会病院リハビリテーションセンター

Ⅰ．嚥下体操

【目的】食べるために必要な筋肉をトレーニングし、誤嚥予防を図ります。

【ポイント】・リラックスして腰掛けた姿勢で行いましょう。

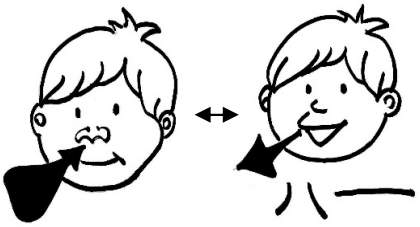
・鏡を見ながら行うと動きが確認できます。

・食前に行うとより効果的です。

・無理をせず、痛みのない範囲で行いましょう。下記の回数は目安です。

① 深呼吸（２～３回）

息を吸う　　息を吐く

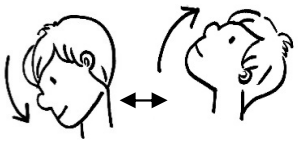


背筋を伸ばし、体全体をリラックスさせる。
お腹に手をあてて、大きく鼻から息を吸って、
肩の力を抜きながら、口からゆっくり吐く。

② 首の体操（１０回）

ゆっくり後ろをふりかえる。左右とも行なう。

耳が肩につくようにゆっくり左右に倒す。



ゆっくりと首を前後に倒す。

首をゆっくりと回す。

③ 肩の体操（１０回）

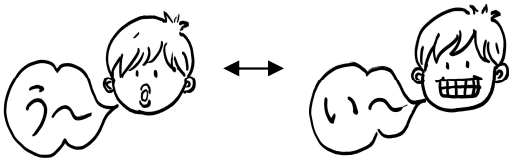
両手を頭上に挙げ左右にゆっくりさげる。

肩をゆっくり上げてから、ストンと落とす。

肩を前から後ろ、後ろから前へ、ゆっくり回す。

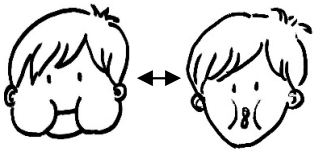
④ 口の体操（１０回）

口を大きくあける　　口を閉じる

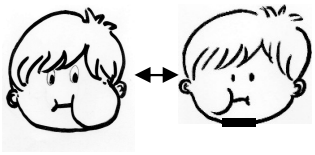


唇を前へ突き出す　　横に伸ばす

⑤ 頬の体操（１０回）



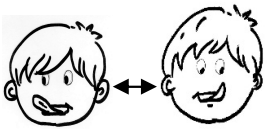
頬を膨らませたり、すぼめたりする。



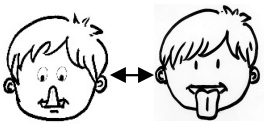
頬を片方ずつ膨らませる。

⑥ 舌の体操（１０回）

舌をべーと出したり、舌を喉の奥の方へ引く。



口の両端をなめる。



鼻の下、顎の先を触るようにする。

円を描くように、舌先でなめる。

Ⅱ．舌の機能訓練

【目的】食物をのどへ送り込むための舌の筋力を強化する。

① 舌背挙上訓練

【方法】スプーンの背や指を舌に置き、軽く押します。その力に抵抗するように舌を持ち上げ、１～２秒保持します。（５～１０回）

② 舌尖（舌先）挙上訓練

【方法】口を開けた状態で舌尖（舌先）を上の前歯の歯茎部に当て、数秒間できるだけ強く押し付けます。（５～１０回）

【ポイント】顎が動かさないように意識しましょう。顎が動いてしまう時は、割り箸等にガーゼを巻いて奥歯で噛み、顎を固定してみましょう。

Ⅲ．発声練習

【目的】「ぱ」「た」「か」「ら」と発音することで唇や舌を動かします。唇や舌をトレーニングすることで嚥下機能の向上を目指します。

【方法】それぞれ１０回ずつゆっくり、はっきり発声しましょう。

① １音

「ぱ ぱ ぱ ぱ ぱ ・・・」
「た た た た た ・・・」
「か か か か か ・・・」
「ら ら ら ら ら ・・・」

② ２音

「ぱた ぱた ぱた ぱた ぱた ・・・」
「たか たか たか たか たか ・・・」
「かた かた かた かた かた ・・・」
「たら たら たら たら たら ・・・」

③ ３音

「ぱたか ぱたか ぱたか ぱたか ぱたか ・・・」
「たから たから たから たから たから ・・・」

④ ４音

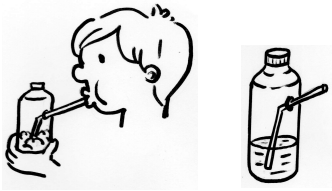
「ぱたから ぱたから ぱたから ぱたから ぱたから ・・・」

Ⅳ．呼吸訓練

【目的】誤嚥を防ぐためです。呼吸量を増大させることで、誤嚥したものを吐き出す力をつけることができます。

① ブローイング法（３～５回）

【方法】ペットボトルの上の方に穴を開けます。水を数センチ入れて、穴にストローをさし、しっかりと息を吸って、できるだけ長くストローで吐きましょう。吐く力は水の量で調整できます。



ペットボトル

② 咳払い（咳漱）（２～３回）

【方法】ゆっくりと息を吸って意識的に咳をします。

お腹に力を入れて、「ゴホン」と咳払いをする。

③ ハフィング（２～３回）

【ポイント】意識的な咳払いが困難な場合の代用手技としても効果的です。ハフィングが有効に行えれば、咳払い（咳漱）の誘発にもつながります。

【方法】いすに座る、または膝を立てて仰向けになった姿勢で行います。ゆっくりと息を吸ってから、口と声門を開き声を出さないようにしながら「ハーッ」と強く最後まで息を吐きます。

Ⅴ．のどの強化（１０～２０回）

【目的】誤嚥を防ぐための咳払いをする練習です。飲食物が気管に入っても、咳払いがしっかりできれば、吐き出すことができます。

【ポイント】無理のない範囲で行いましょう。

【方法】椅子に座って、座面を押し（引き）ながら、または立って机や壁などを押しながら、一瞬息を止めた後、気合をいれて「えいっ」と声を出します。

Ⅵ．頭部挙上訓練

【目的】飲み込みに必要な筋肉を強化して、飲食物が食道に入りやすくする練習です。

【方法】①仰向けになって肩を床につける。

②頭だけを足の指が見えるまで上げたまま１分間維持し、１分間休憩をする。これを３回繰り返す。

③肩をつけたまま頭のみを上げて下ろす動作を３０回繰り返す。

①

②③

！注意！ 重篤な頚椎症がある場合や、心疾患などで過度の負荷が禁止されている場合は医師と相談して実施してください。また、持続時間や回数は体力にあわせて調整してください。

Ⅶ. 口腔ケア

【目的】

口腔ケアは通常の歯磨きに少し工夫をすることです。口腔ケアには①唾液の分泌促進　②誤嚥性肺炎の予防　③心臓病予防　④糖尿病予防などの効果があります。口腔ケアによってＱＯＬ（クオリティ・オブ・ライフ）を高め、全身の健康維持を図ることが出来ます。

① ブクブクうがいによる保湿

乾燥した状態で口腔ケアを行うと、汚れがこびりついていて取り除くのに時間がかかります。口腔内が潤うと、汚れがふやけるので取りやすくなります。高齢の方は口腔内が乾燥しやすいので、保湿が重要です。

効果的に汚れを取り除き、お口全体を保湿するためのブクブクうがいは、次のような手順で行いましょう。お口の乾燥がひどくみられる方はお水の代わりに市販の洗口液を使うとより効果的に行えます。

お水を口に含む。

左側の頬を膨らませ、３～４回、ブクブクと動かす。

右側の頬を膨らませ、３～４回、ブクブクと動かす。

鼻の奥、上唇と歯茎の間を膨らませ、顎を上下に動かしながら、上唇と歯茎の間で、３～４回ブクブクと動かす。

頬全体を膨らませ、３～４回、ブクブクと動かす。

※ブクブクうがいができない場合

お水をお口に含んでブクブクうがいができなくても、口腔内の保湿は必要です。

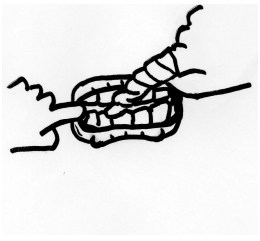
次のようにして口腔内をきれいにし、うるおいを与えましょう。

①口腔内に食べかすが残っている場合は、市販の口腔ケア用ウェットティッシュや水をしぼったスポンジブラシで拭き取る。

②歯ブラシやスポンジブラシで歯と粘膜をきれいにする。

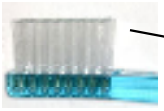
※歯ブラシやスポンジブラシは繰り返しきれいなお水ですすぐようにしましょう。

③最後に市販の口腔ケア用ウェットティッシュや水をしぼったスポンジブラシで口腔内を拭き取る。



② ブラッシング

歯ブラシは鉛筆を持つように持つと余計な力が入りにくく、磨きやすくなります。歯ブラシはふつう～やや柔らかめで、毛質はナイロン、シンプルなかたちのものをおすすめします。ブラッシングは「歯ぐきに触れても痛くないくらいの力」で行いましょう。特に、歯と歯茎の境目等、重点的に磨くように意識してみてください。



③ 歯間ブラシとデンタルフロス

歯と歯に隙間がある方、抜けている歯がある方には、歯間ブラシやデンタルフロスをおすすめします。

④ ブクブクうがい

最後もブクブクうがいで口腔内の汚れを流しましょう。

※口腔ケアについて何かお困りのことがある場合は、かかりつけの歯科にご相談されることをお勧めします。