### ☑こんな症状はありませんか?

- <食事中の様子>
- □ 食事中やお茶(水分)を飲むときにむせる
- □ 食べるのが遅い、食べにくい
- □ のどに食べ物が残る感じがある
- □ 口から食べ物がこぼれる、口の中に残る
- □ 痰がからんだ感じがある
- □ 食べ物や酸っぱい液が胃から戻ってくる
- くその他>
- □最近、やせてきた
- □ 肺炎と診断されたことがある
- □ 発熱、微熱が続く
- →チェック項目が多い程、嚥下障害の疑いが強い

#### 簡易チェック

- □ 30秒間で何回ゴックンができますか?
  - →\_\_\_\_\_回/30秒(3回以上が正常)
- □ さかずき1杯(30ml)の水をむせずに 飲めますか?
- □ 栄養や筋肉の量は足りていますか?

#### 要注意!

- ・体重が6か月間に2~3kg減少した
- •BMI18. 5未満 BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))
- ・ふくらはぎの周囲30cm未満
  - ※<u>チェックのある方は、医師にご相談の上、</u> 専門的な診断を受けるようにしてください。

### 食べやすく、誤嚥しにくい食品

<主·副食品>

- 適度にやわらかい
- ベタつかない
- まとまりやすい
- 適度に水分を含む

ゼリー、ヨーグルト ポタージュスープ 煮物、茶わん蒸し バナナ

など

#### <水分>

■ 適度にトロミがある

### 食べにくく、誤嚥しやすい食品

- 固体と液体の混ざったもの
- 噛みにくい
- 粘っこい
- バラつきやすい
- 乾燥している
- のどに付着しやすい
- 刺激が強い
- 繊維成分を多く含む
- 粉っぽい

みそ汁、お茶漬け 赤飯、もち、団子 ピーナッツ、パン きなこ、海苔

など

言語聴覚士が 専門知識・技術で バックアップします!!

ご相談下さい!!



参考: 西尾正輝. 摂食・嚥下障害の患者さんと家族のために. インテルナ出版, 2010.

すぐに役立つ!!

# 摂食嚥下

リハビリテーション

一般社団法人千葉県言語聴覚士会 摂食嚥下障害委員会 2017年2月作成



## 言語聴覚士

Speech Therapist; ST

言葉や聞こえなど、コミュニケーション に障害のある方や、食べること・飲み 込むことに障害のある方に対して、相 談・評価・訓練・指導などの援助を行う 専門職です

# 一般社団法人 千葉県言語聴覚士会

Chiba Association of Speech-Language-Hearing Therapists Since 2001

〒263-0042

千葉市稲毛区黒砂2-6-15 メゾン K102

FAX:043-243-2524

https://chiba-st.com/

#### 誤嚥(ごえん)とは?

食べ物や飲み物は、 口、のど、食道を経て、胃 や腸へと運ばれていきま す。空気の通り道で肺に つながる気道と、食べ物の 通り道の食道は隣合わせ にあり、喉頭蓋(こうとうが



い)という蓋が、嚥下運動(ゴックン)の際に気道を塞ぐことによって、食べ物や飲み物が気道に入ることを防いでいます。

誤って気道に食べ物や飲み物が入ってしまうことを誤嚥(ごえん)といい、口の中の細菌が気道に入ってしまうことにより、誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)を引き起こしてしまうことがあります。食べ始めや、食べ終わりに誤嚥が起こりやすいです。

### 誤嚥性肺炎を予防するには?

- ■嚥下(ゴックン)する力を鍛える
- ■嚥下しやすい食事の内容に変更する
- ■食べ方や姿勢を調節する
- ■呼吸・咳をする力を鍛える
- ■栄養を十分にとる(免疫・筋力の低下を防ぐ)
- ■口の中を清潔にする
- ■歯の治療、義歯の調整を行う

※口から食べられなくなったときにどうするか、 自身の終末期医療について、希望を家族に 伝えておきましょう。

#### 嚥下体操

#### 食べる前の準備体操!!

#### ■深呼吸

鼻から吸って、 口からゆっくり吐く



■首を回す、左右に倒す(各10回)



- ■肩を上げ下げする(各10回)
- ■頬の運動(各10回) 頬をすぼめる、 頬をふくらませる



口を突き出したり、引っ込めたりする



■舌の運動(各10回)

舌を出したり、引いたりする 舌先を、唇の上下左右につける



■パパパパ、タタタタ、カカカカと発声する (各10回)

#### ■深呼吸

### ☑摂食前の注意点

- □ □腔内を清潔にする
- □ 正しい姿勢をとる
- □ 食べることに集中できる環境をつくる

## ☑摂食時の注意点

- □ スプーンは小さいものを使う
- □よく噛んで、ゆっくりと食べる
- □ 飲み込んでから、次の食べ物を運ぶ
- □ 疲れたら休息をとる
- □ 食後30分は横にならない
- □ 食事の時間を決め、リズムをつくる

### ☑食事介助の注意点

- □ 立った姿勢で介助をしない
- □ 食べ物が口に入っているときに、話しかけない
- □ 飲み込んでから、次の食べ物を運ぶ
- □早く食べるようにせかさない
- □1回の食事は30分を目安とする

### ☑姿勢の確認

- □ 姿勢が左右に傾いていませんか?
- □ あごが上を向いていませんか?
- □ テーブルが高すぎませんか?
- □ 足が床にきちんと着いていますか?

筋肉の衰えは 口の機能にも表れます。

> 歯や口の健康を 保ちましょう!!

