

リハビリテーション科 ニュース

発行所・発行人
浅間南麓こもろ医療センター
リハビリテーション科
E-mail K-reha@ctknet.ne.jp
2020.01発行

嚥下について



嚥下」ととは？食べ物を認知して口に運び、ゴックンと飲み込み、胃まで食物を運ぶまでの道のりのことをいいます。

毎年この時期に急増するのがお餅などを詰まらせる事故です。特に高齢者に多いとされており消防庁では注意喚起をしています。お餅を食べるときの注意点として

- ①お餅を小さく切る
 - ②食前に水分で喉を潤す
 - ③よく噛んで唾液と混ぜ合わせてから飲み込むことをあげています。
- 窒息事故は老若男女問わず発生しています。よくよく注意してお餅を食べましょう。



嚥下のメカニズムには、5つの段階があります。簡単に説明すると、

- 【認知期】これから口に入るものが水分なのか固形物なのかを判断する。
- 【準備期】食べ物を口の中に入れて咀嚼し唾液と混ぜ合わせます。飲み込みやすい形態に食塊を作る。
- 【口腔期】食塊を喉に送り込みます。
- 【咽頭期】食塊が気管に入らないよう食道へ送る。
- 【食道期】胃まで送り込むという流れになります。この5つの機能がしっかりと働くことで私たちは食事をすることができています。

リハビリ場面では、舌、唇、頬等の運動を指導していただきます。家庭での練習としては、沢山話して笑うことです。ぜひお試しください。

(言語聴覚士 三井)

「パ・タ・カ・ラ 体操のすすめ」

パタカラを発音することで、口まわりの筋肉をトレーニングします。それぞれ10回ずつ、食べる前に行いましょう。

 くちびるを破裂させるように  上下の唇の開け閉め 弱ると… 吸う・飲むが難しくなる	 舌の先を歯切れよく  舌の先 弱ると… 食べものを押しつぶせなくなる	 舌の奥をのどに押しつけるように  下の奥(付け根) 弱ると… 飲み込みが難しくなる	 舌の先をくるくるまわして  舌を反らせる 弱ると… 食べものを丸められなくなる
---	--	---	---

編集後記



しっかり食べて今年も元気な1年にしましょう。