



かけはし

理 念

すべては患者様と
地域社会のために



病院ホームページは
<http://www.mhi.co.jp/kobe/hospital/>

発行責任者 病院長 松本 健

えんげりょく

嚥下力をきたえましょう！

リハビリテーション科

言語聴覚士 上村 稲見

言語聴覚士ってご存じですか？もともとは脳卒中後の言語障害や嚥下障害のリハビリを主に担当していました。しかし、最近では、高齢化社会が進み、高齢者の誤嚥性肺炎の増加に伴って、加齢による嚥下障害に対応させて頂くことが多くなってきました。

どうして、年齢を重ねると誤嚥性肺炎にかかりやすくなるのでしょうか？

私たちは、口やのどの筋肉の力を使って、食べ物を食べています。あごや舌の力で食べ物を咀嚼し（かみ砕き）、飲み込みやすい形にまとめ、のどに運びます。さらにのどの力で食道に落とし込むことが嚥下です。しかし、高齢になり食事量や運動量が低下すると、足腰の筋力が衰えて歩きにくくなるように、咀嚼や嚥下に必要な筋肉もまた衰えてきます。すると誤嚥（食べ物などが食道ではなく、誤って気管の方へ入ってしまうこと）が増え、やがて誤嚥性肺炎を発症することになります。

それでは、どうすれば嚥下に必要な筋力の低下を予防できるのでしょうか？

足腰と同じように、3食しっかり食べて、意識してのどの筋肉のトレーニングを行うことが大切です。今回は、ご家庭でひとりで行える簡単なのどの筋トレを紹介させていただきます。

トレーニング方法

- ①楽に座った姿勢で行います。
 - ②口を閉じ、両手の親指をあごにあてます。
(写真1)
 - ③親指であごを押し上げながら、それに抵抗するように口をあけていきます。
(写真2)
 - ④そのまま最大限まで開口してもいいのですが、顎関節に違和感などがある場合は、少しの開口でも構いません。
 - ⑤④の状態でも5秒間キープします。
 - ②から⑤を5回～10回くり返します。
(1セット)
- ※1日に1セット～3セットしてください。



(写真1)



(写真2)

「私は大丈夫。毎日運動をしているし、ご飯もしっかり食べているよ！」と、思っている方も、元気な今のうちから心がけていただくと、嚥下障害の予防につながります。

また、食事中にむせる、服薬時に錠剤がひっかかるなど、嚥下力の低下を感じている方は、食事の直前にしていただくと、のどの準備体操にもなります。

お問い合わせ先

耳鼻咽喉科受付 078-672-2632 (外線)
8-63-22632 (内線)



ゴールデンウィークの 診療のご案内

4月29日 (木)	→ 休診
4月30日 (金)	→ 通常開院日
5月 1日 (土)	→ 休診
5月 2日 (日)	
5月 3日 (月)	
5月 4日 (火)	
5月 5日 (水)	
5月 6日 (木)	以降通常通り開院