

食べる喜びを

～介助者とできる誤嚥性肺炎の予防～

JA秋田厚生連 湖東厚生病院 リハビリテーション科
言語聴覚士 添野俊彦

言語聴覚士とは？

- ① **S**peech Language Hearing **T**herapist
の略称→(通称)**ST**
- ② **ことば**、**聴こえ**、**食べる**障害への
機能維持、向上を図る訓練を行う



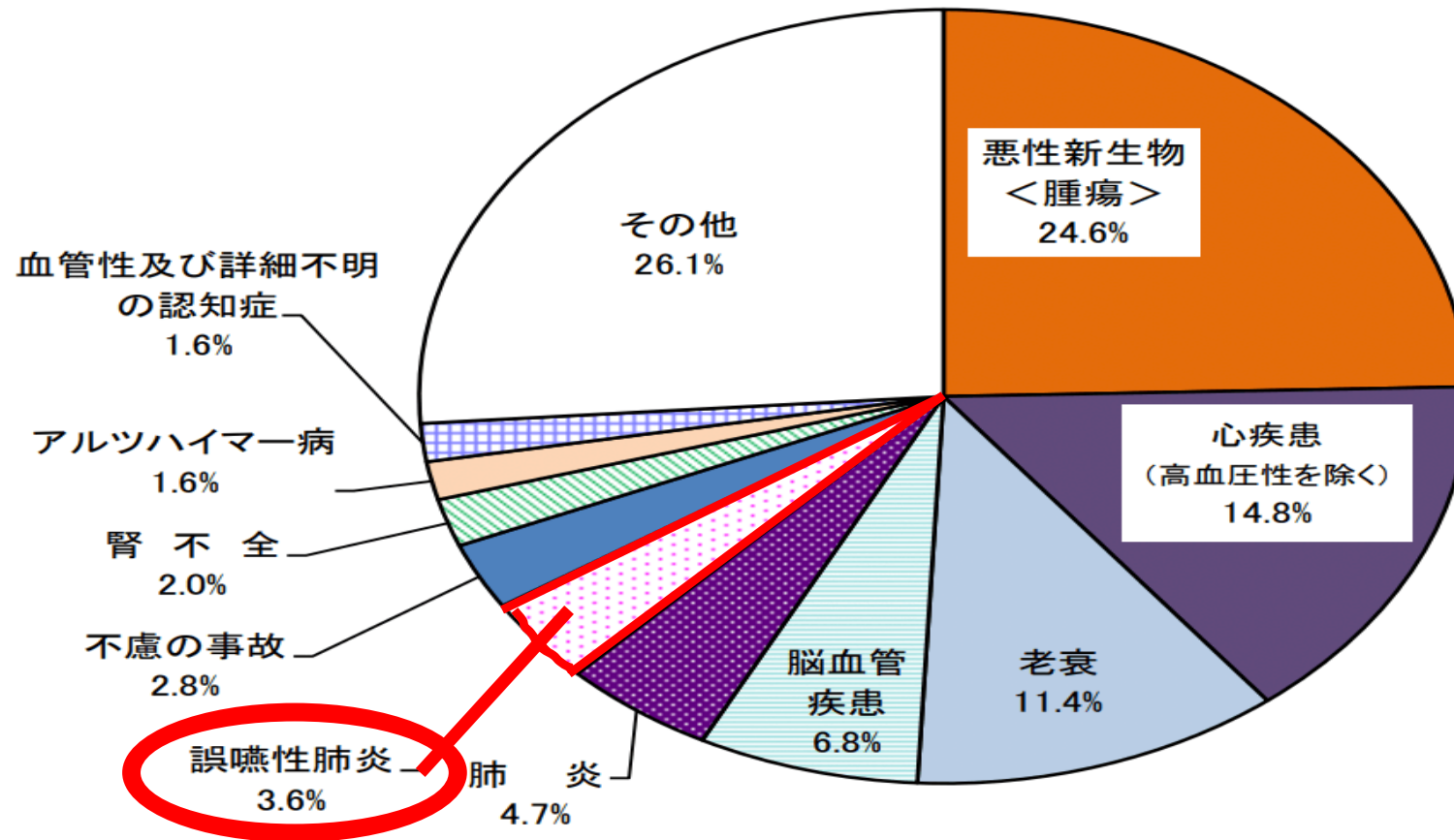
高齢化に伴うリスクある病気

誤嚥性肺炎とは

- 本来気管に入ってはいけない物(食べ物)が入り(誤嚥)、そのために生じた肺炎。
- 老化や脳血管障害の後遺症などによって、飲み込む力や咳をする力が弱くなると、口腔内の細菌、食べかす、逆流した胃液などが誤って気管に入りやすくなる。

誤嚥性肺炎はこわい病気

死因第6位は誤嚥性肺炎！



当院にも高齢化の波が…

・当院の入院者総数1600人中、

70歳以上の患者数1454人

➡入院全体の**90.9%**

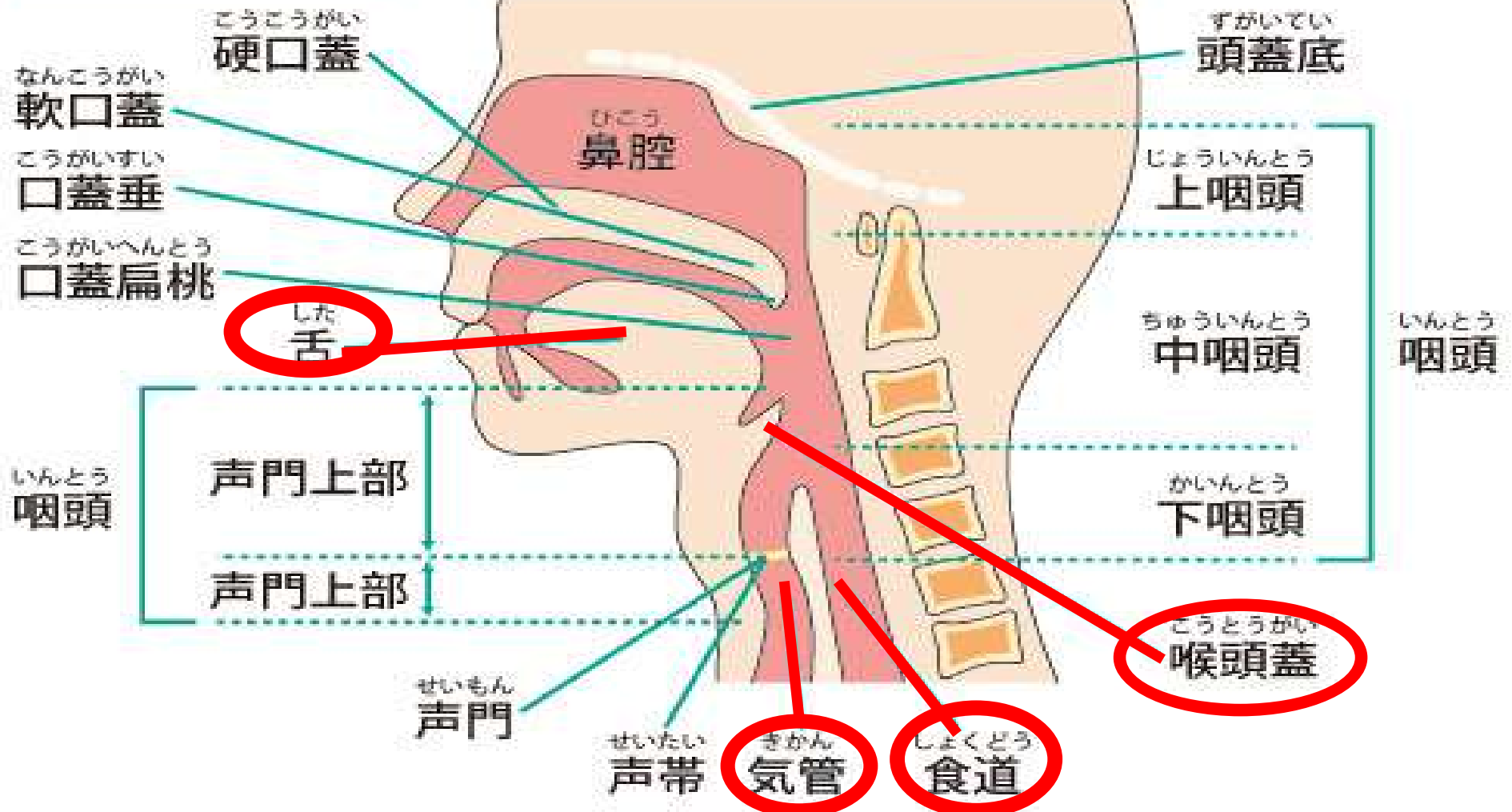
・誤嚥性肺炎での診断の入院者数**138人**

➡入院全体の誤嚥性肺炎の割合**8.6%**

・誤嚥性肺炎発症年齢層は80歳台(54人)・90歳台(50人)に多い

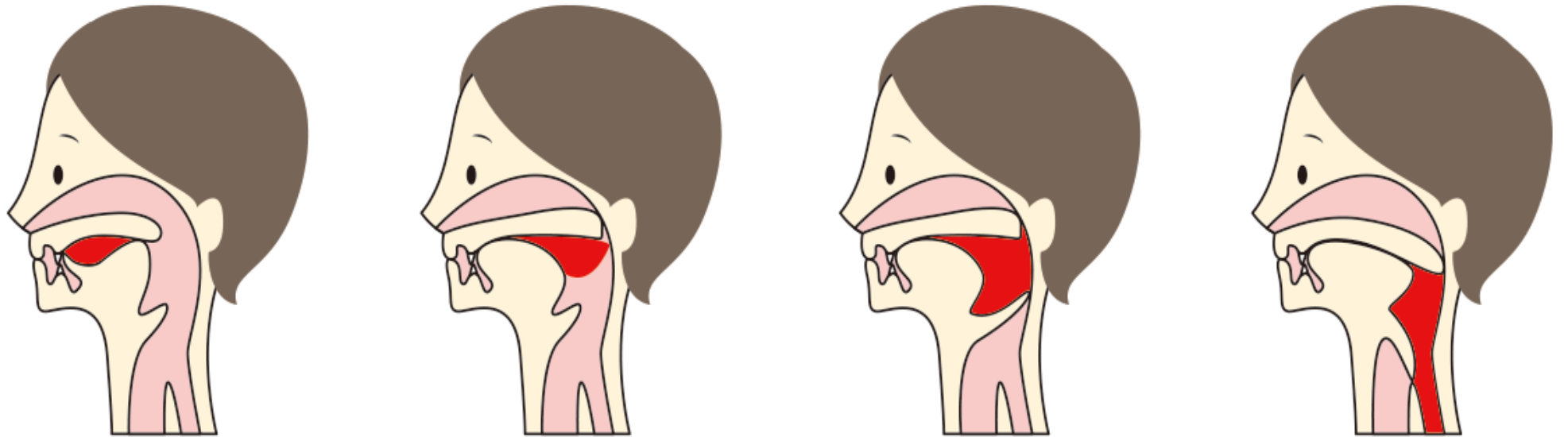
頭部の断面図

頭頸部の構造



正常な嚥下を知ろう

噛む ➡ 送り込む ➡ 気管を
ふさいで ➡ 胃に送る



こんな症状は嚥下障害のサイン

- むせる
- 咳き込む
- 飲み込みにくい
- 喉につっかえる
- 食事の時間が長い

- 嚥下訓練

- 食べるための機能訓練

- 環境設定

- 身の回りの物を活用
食べる環境を整える

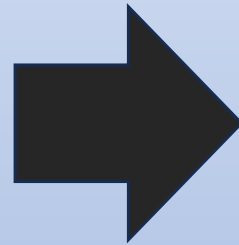
訓練をできる人・できない人

大前提!!

起きている

+

理解できる
実行できる



はい → 適応

いいえ ↘ 不適応

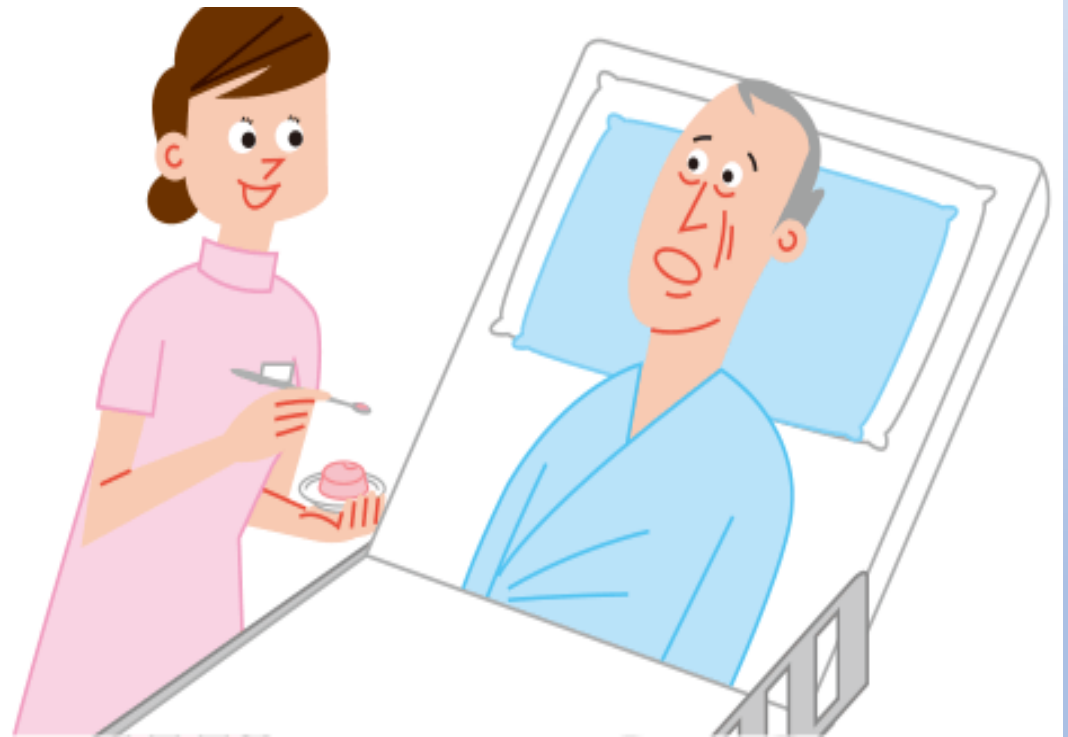
環境設定へ

嚥下訓練の考え方

① 間接訓練(基礎訓練)



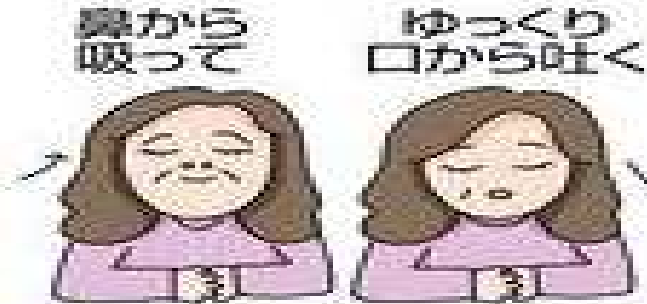
② 直接訓練(摂食訓練)



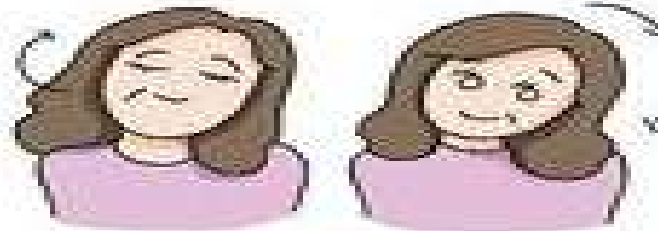
★いきなり食べさせないで★

まずは準備体操から

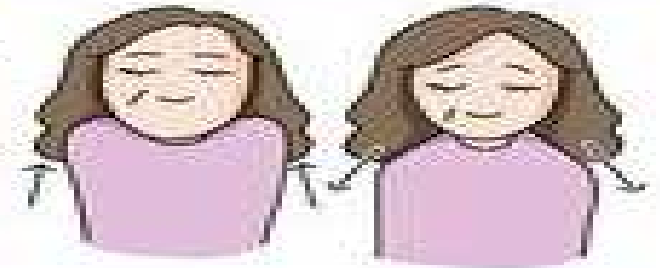
① 深呼吸



② 首を回し、左右に倒す



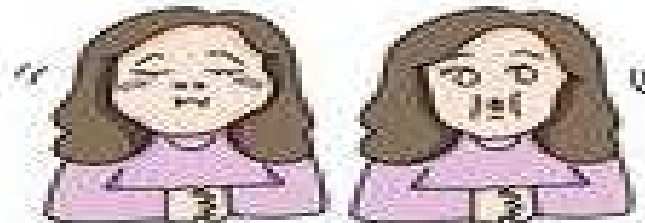
③ 肩を上げ下げ



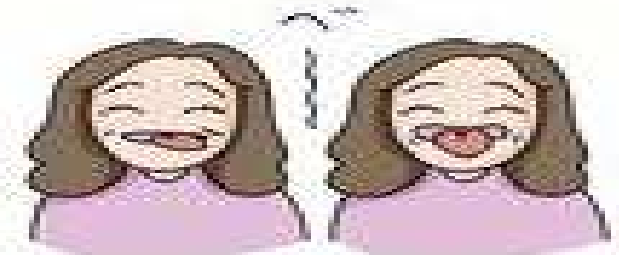
④ 両手を上げ背伸び



⑤ 頬を膨らませ、すぼませる(2~3回)



⑥ 舌を左右や前後に動かす(2~3回)



⑦ 息が喉に当たるように吸い三つ数えて吐く



⑧ 「バ」「タ」「カ」「ラ」の音を組み合わせさせて発声する



⑨ 深呼吸



言語聴覚士推しの体操

【食べる・飲み込む機能とパタカラ体操】



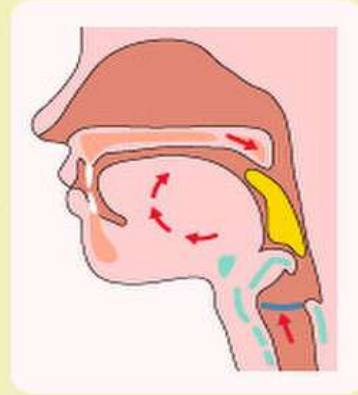
飲みやすい
形状にする

パ



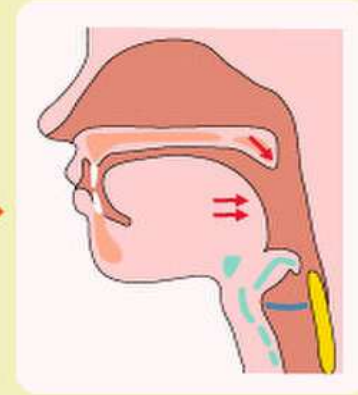
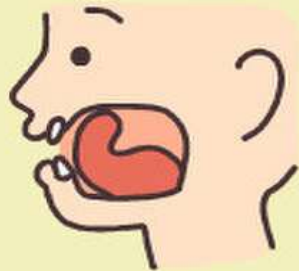
舌で
のどに送る

タ



のどから
食道に送る

ラ



食道から
胃に送る

カ

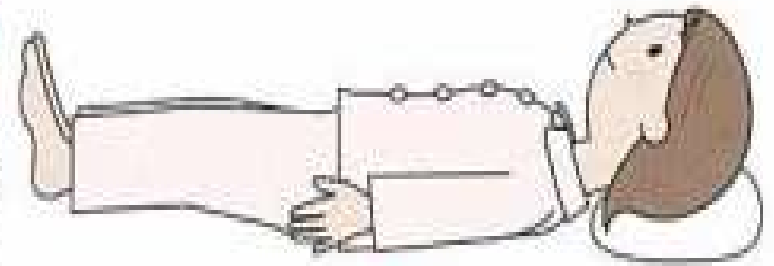


のどを鍛えましょう！

意義／嚥下筋力強化

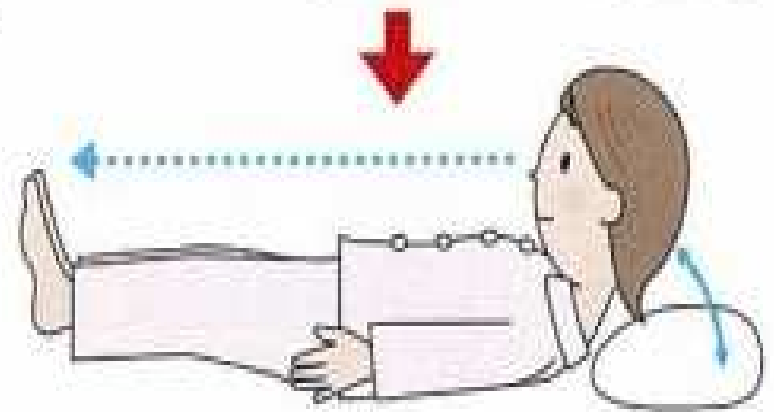
頭部拳上訓練

仰臥位で肩を床につけたまま、
頭だけをつま先が見えるまで
できるだけ高くあげる。



嚥下おでこ体操

額に手を当てて抵抗を加え
おへそをのぞきこむ。



姿勢から見直そう！

座り姿勢(車いす含む)

×

○



姿勢から見直そう！

寝た姿勢

×

○



トロミをもっと活用しよう！



・市販のトロミ剤可

目安 コップ1杯(約150cc)

計量スプーン(2cc)

※弱→スリキリ1杯 中→2杯 強→3杯

最後まで食べる喜びを・・・

- ・食欲がないなら⇒元気な時好きだったものを！
- ・刻んでも潰しても⇒美味しければOK！
- ・あの人が笑ったら⇒みんなhappy！



健康なうちに・・・みんな行く道！

★ 高齢者が**加齢(自然現象)**により
摂食嚥下障害を引き起こす要因 ★

- ・ 歯の欠損、義歯の不具合
- ・ 唾液の減少
- ・ 喉ぼとけが下がる
- ・ 噛む力、押しつぶす力の低下
- ・ 飲込むときの反射の遅れ

気になったら受診を・・・

- 食事中の咽せが多い
または食後も咽せが続く
- ガラガラ痰がらみ音と咳込みがある
 - 呼吸が荒くなる
 - 唇が紫色になる(口唇チアノーゼ)
 - 食事で繰り返す発熱

ご静聴ありがとうございました