

「おいしく食べるチカラ」を
鍛えよう!

関連動画は
こちらから



知っておきたい 口から食べることの 大切さ

しっかり予防

みんなで共有!



せつしょくえん げ しょうがい

摂食嚥下障害は予防と早期発見が重要です。

「食べにくい」「飲み込みにくい」「むせてしまう」といった摂食嚥下障害の予防と早期発見のために、摂食嚥下・口腔ケアの理解を深めた上で、ご家族や周りの方ともぜひ話してみましょう!

症状の
チェックは
6 ページで!



年齢を重ねてもハツラツと生活するために

なぜ食事や飲み込みに問題がないことが重要なのか



ひとたび飲み込みに問題が起きると
どんどん悪くなるからです。

放置してはいけませんよ

歳とともに筋肉が衰えることは自然なことです。

その影響を誤嚥性肺炎で亡くなられた方の数でみてみます。

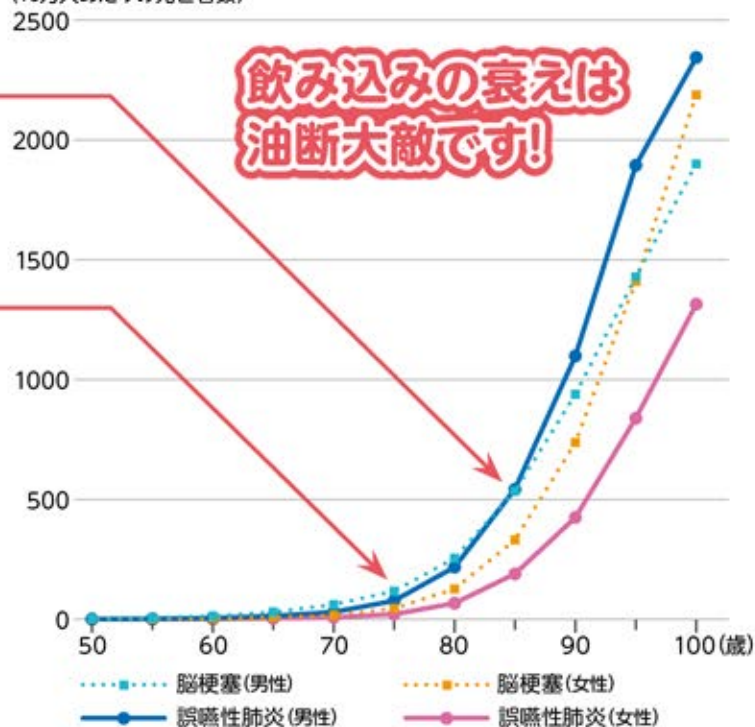


85歳以上の男性では脳梗塞で亡くなられる方より、誤嚥性肺炎で亡くなられる方が多くなります。

男女とも75歳を超えると誤嚥性肺炎で亡くなられる方が増えてきます。

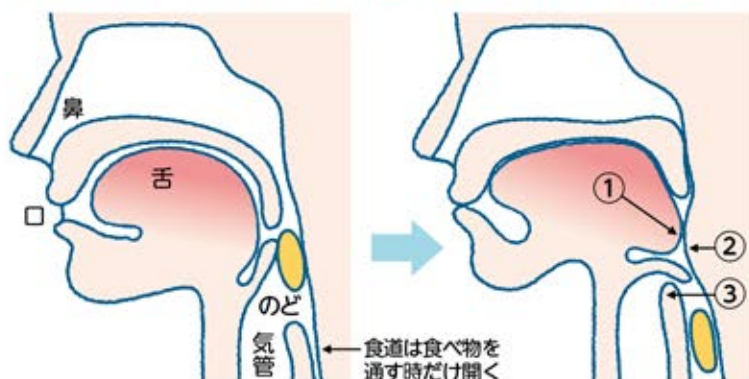
- 脳梗塞で亡くなられる方の男女差は大きくありませんが、誤嚥性肺炎では男性が圧倒的に多くなります。これは、男性ののどの位置が女性と比べてもともと低い位置にあることが影響していると言われています。

(10万人あたりの死亡者数)



なぜ飲み込める？ なぜ飲み込めない？

摂食嚥下とは「^か噛む」「送り込む」「飲み込む」一連の動作からできています。



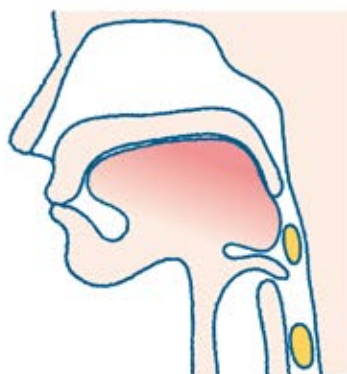
● 正常な飲み込み(嚥下)

- ①舌は後方に張り出す
→食べ物を食道に押し込み
のどの蓋が閉まる
- ②のど(咽頭)を筋肉で締める
→食べ物を残らず食道に押し込む
- ③のど(喉頭)が前上方に移動する
→食道の入口を拡げて
のどの蓋が完全に閉まる

飲み込めない3つのパターン

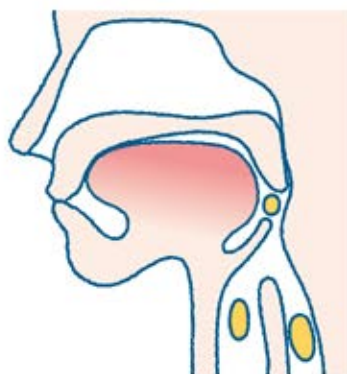
実際には下記の3つのパターンが組み合わさっています。

あなたがどのパターンに該当するか耳鼻咽喉科で検査しましょう。



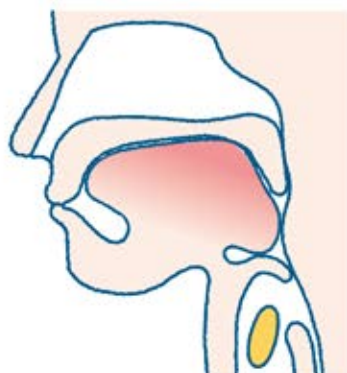
パターン1

のど(咽頭)の筋力が弱って、のどの締まりが悪くなる
ご高齢の方の嚥下障害として最も一般的なパターンです。一回で飲み込める量が減るため食事に時間がかかるうえ、食べ物がのどに残りやすく、飲み込んだ後でむせることがあります。また、のどに残った物が肉や餅だと窒息する危険もあります。食事の形態や栄養の工夫、リハビリで改善する見込みが高い症状です。



パターン2

舌が痩せて小さくなった・舌が思うように動かない
食べ物を食道に押し込む力が弱くなり、食べ物がのどにつかえたり、一回で飲み込める量が減ったりして、食事に時間がかかり食事量も減ります。食べ物がのどに残りやすく、食べている最中や飲み込んだ後でむせるため、食事の形態に工夫が必要です。前頭葉の脳卒中、パーキンソン病、認知症の一部でもみられます。栄養の工夫とリハビリが必要ですが、効果が得られにくい症状でもあります。



パターン3

のど(喉頭)が思うように動かない

食道の入口が拡がらず食べ物のほとんどが入らないため、唾液や食べ物を誤嚥します。また、無理をして食べれば窒息するため、経管栄養が必要になることが多く胃瘻が検討されるほか、唾液の誤嚥が多ければ誤嚥を防止する手術も検討されます。脳幹や脳の中心部の脳卒中、ALSという神経筋疾患でみられることが多い症状です。

食べるための準備

姿勢を整える

●食事の姿勢

腰骨を立てて背筋を伸ばして座り、両足を床につけます。少し下を向くくらいの姿勢になるようにテーブルと椅子の高さに注意しましょう。



●もも裏のストレッチ

椅子に浅く腰掛け片方の足を伸ばし、つま先を持ち上げ体を前に倒します。心地よいところで止めて20秒程度数えてください。

※背中が曲がると飲み込みに影響します。ももの裏を伸ばすことで円背予防の効果があります。

口を整える

●口腔ケア

口腔ケアは誤嚥予防として大切です。さらに食べる機能を高める効果があり、下記が期待されます。

- ・口内細菌を減らす
- ・口の中を湿潤させる
- ・食欲の増進
- ・認知面への刺激

詳しくは
5 ページで

呼吸・発声練習

誤嚥時にしっかり咳ができること、飲み込むときに声帯が強く締まることが誤嚥性肺炎を予防します。練習以外でも会話や歌など、声を使う生活を心がけてください。

深呼吸（肺活量、胸郭のストレッチ）

- ・両手を広げて大きく息を吸います。
- ・よりたくさん息を吸うことを意識しましょう。
- ・両手を下ろしながらゆっくりと息を吐きます。



強く息を吐く練習（呼吸の筋トレ）

- ① 何とか息を吹ける程度に拳をにぎる
 - ② 拳でつくった穴から強く息を吹く
- ・3回ぐらいから無理せず始めましょう。



のどを鍛えるトレーニング

舌骨上筋群という筋群を鍛えることで、ごっくんのときに喉頭（のど仏）がしっかりと上がるようになります。

あご持ち上げ練習

- ① 拳であごを押し上げる
 - ② 拳を押し返すようにあごを引く
- ・のど仏が上がるよう意識
 - ・5秒間、5～10回が目安



開口練習

- ・口をしっかりと開けて10秒保持します。
- ・のどに力が入っているか確認しながら行います。
- ・あご関節に問題がある方は行わないでください。

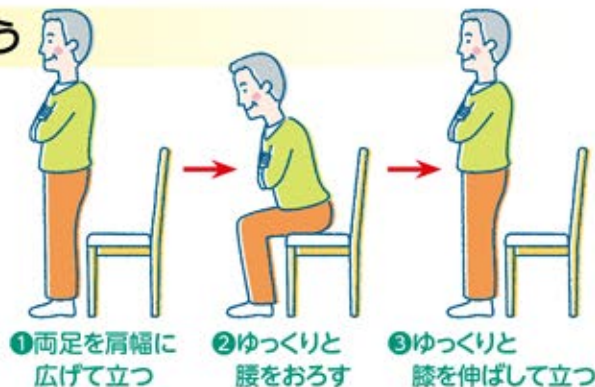


フレイル予防で健康長寿を目指しましょう



飲み込みの力を維持するためにはフレイル※予防が重要です。上記の内容と併せて、全身の体力向上、社会参加をしましょう。スクワットは体幹のトレーニングとして期待でき、食べる機能の維持に効果があると言われています。「いきいき百歳体操」もお勧めですよ！

※フレイルとは加齢により心身が老い衰えた状態（虚弱）のことです。早く介入して対策を行えば健常な状態に戻る可能性があります。



- ① 両足を肩幅に広げて立つ
 - ② ゆっくりと腰をおろす
 - ③ ゆっくりと膝を伸ばして立つ
- ・視線は前方にし、背筋を伸ばす
 - ・1日1セット(10回)が目安、無理なくできる方は2～3セット

食べる力に配慮した食事(栄養量)の工夫

- 摂食嚥下機能を維持するために、栄養バランスよく3食食べて筋肉(体重)を落とさないことが大切です。
- 安全においしく食べるために、食べる力(噛む力、飲み込む力)に合わせて調理して、料理の形態を工夫しましょう。(むやみに)食品を制限(肉・魚料理など)したり、刻んだり、ドロドロにせず、調理の工夫でいろいろな食材を取り入れましょう。
- 少量で効率よく栄養をとる工夫も大切です。



肉・魚などが食べにくくなった場合

繊維や筋の少ないやわらかい食品(部位)を選び、食べやすい大きさに切ってやわらかくなるまで煮込みます。肉は脂身を含む部分を選び、魚は熱を加えても身の硬くなりにくい、たら、カレイ、鮭、ぶり、アナゴ、ウナギ(皮を除く)、牡蠣など、刺身で食べるならマグロ(たたき)、ハマチ、サーモンがお勧めです。硬い食材は刻むと口の中でまとまりにくく、飲み込みにくいので調理に工夫が必要です。



口の中で噛んだ食材をまとめにくい、飲み込みにくい場合

食材をやわらかく煮込んだり一口大に切ると食べやすくなります。生クリーム、マヨネーズなど油の多い食品や、片栗粉やとろみ調整食品を活用し、なめらかさを加えてつなぎでまとまりやすくします。マヨネーズあえ、あんかけ、くず湯、シチュー、クリーム煮などがお勧めです。



飲み込む力が弱い、水分でむせる場合

だし(煮汁)や牛乳などを加えミキサーにかけてなめらかにしたり、片栗粉やとろみ調整食品を使ってペースト状(ムース状)にしたり、ゼラチンなどでゼリー状に固めると飲み込みやすくなります。水やお茶などの飲み物や汁物はもっとも誤嚥しやすいため、とろみ調整食品でとろみをつけます。とろみ調整食品を入れ過ぎると口の中やのどに張りつく危険もあるため、使う量に注意して調整する必要があります。

(例)ヨーグルト状のとろみは、2%のとろみ調整食品を使用



食べるときに注意したい食品

- そのまま飲み込むと窒息しやすい
餅、大福、こんにやくゼリー、
玉こんにやく、食パンなど
- 口の中でバラバラになりやすい
凍り豆腐、イカ、タコ、きのこ、
かまぼこ、硬い野菜など
- 口の中やのどに張りつきやすい
わかめ、のり、ウエハース、たまごボーロなど



通常の食事を食べることが難しいときは

- 食べやすく栄養のある身近な食品
絹ごし豆腐、卵豆腐、温泉卵、
バナナ、グラタンなど
- 間食を上手に活用
プリン、ヨーグルト、アイスクリーム、栄養補助食品など



市販品を購入の際は
ユニバーサルデザインフード
を選ぶ方法もあります。

「噛む力」や「飲み込む力」の目安を表示しているので
参考になります。



お口の健康が
全身の健康につながります。
歯磨きや口腔体操を習慣にして
清潔で健やかな毎日を！
虫歯や歯周病は重大な病気の
原因となることがあるので
必ず治療しましょう。

口腔ケアでしっかり噛める歯と 舌の力を保ちましょう

滑舌が悪くなってきた、むせることが
多いと感じるときは、舌の力が
落ちてきている可能性があります。
口腔ケアを行い舌をトレーニング
して、いつまでも美味しく食べる
歯と舌を守りましょう。



歯ブラシを正しく使って、ていねいに汚れを落としましょう

ポイント1 毛先をきちんと当てる

●スクラッピング法

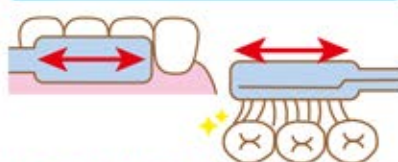


歯と歯茎の境目は磨き残しが多い所なので、歯の表面だけではなく歯と歯茎の境目も磨きましょう。

●バス法



ポイント2 小刻みに動かす



小刻みに動かすことで、歯と歯の間や歯と歯茎の境目の汚れをしっかり落とすことができます。

ポイント3 軽い力で優しく

●ペングリップ



強く磨いても汚れが落ちないだけでなく、歯茎を傷つけてしまうことがあるので軽い力で磨きましょう。

歯並びや口の状態は人それぞれ違います。歯ブラシだけでなく歯間ブラシやフロスを併用した方がキレイに磨けます。義歯(入れ歯)を使用している人は毎日洗浄しましょう。また、かかりつけ歯科医では定期健診や治療だけでなく、その人に合った歯の磨き方を教えてくれます。



口腔体操で舌・口の動きをスムーズに

舌の体操

主にむせ込みや咀嚼機能低下、嚥下障害や発音障害などの症状の改善につながります。



①舌を上下に伸ばす



②舌を左右に伸ばす



③口の周りでぐるりと舌を動かす(左回り→右回り)



④舌打ちをする(舌を鳴らす)

パタカラ体操

「パ」は食べ物の取り込み、「タ」は送り込み、「カ」は飲み込み、「ラ」は食塊形成の機能を高めます。主に食べこぼし、発音障害や嚥下障害などの症状が改善されます。



①唇をしっかり閉じてから発音



②舌を上あごにくっつけて発音



③のどの奥を閉じて発音



④舌を丸めて舌先を上あごの前歯の裏につけて発音

道具を用いた舌の訓練

舌トレーニング用具

ペコぱんだ®



①ペコぱんだを舌の上に乗せて歯でくわえる
②舌でトレーニング部を押し上げる



症状が気になる方や個別にアドバイスを受けたい方は、短期集中通所口腔ケアサービスをお勧めします。
詳しくは、地域包括支援センターもしくはかかりつけ歯科医までお問い合わせください。

☒ **あなたやご家族の症状をチェックしてみましょう**
症状が1つでもあれば、摂食嚥下障害を疑ってみましょう



チェック項目の説明

☐ **最近、やせてきた**

食べ物を噛む力や飲み込む力が弱くなると、食べられる量が減ったり、食べる物が偏ったりして、必要なエネルギーや栄養素が足りなくなって、やせることがあります。

☐ **食事中にむせることがある・薬がのどにひっかかる・のどに食べ物が残る感じがする**

舌の動きが悪くなったり、のどの筋肉が弱くなったりすると、飲み込むときに気管に入りそうになったり、のどに残ったりして、むせることがあります。

☐ **食べるのが遅くなった・硬いものが食べにくくなった・口の中に食べ物が残る**

虫歯を治療していない、義歯(入れ歯)が合っていない、歯茎が腫れたり出血したりしているなどの状態があると、食べ物をうまく噛むことができません。口の中で食べ物をまとめて食道に送り届ける力が弱くなると、食事に時間がかかることがあります。

☐ **口が渇く**

年齢を重ねると、唾液の分泌量が減って口が渇くことがあります。それ以外にも、飲んでいる薬の影響や、口を閉じる力が弱くなるなどの原因で、口が渇くことがあります。
口が渇くと、しゃべりにくい、虫歯や歯周病につながる、口臭がする、義歯(入れ歯)を入れているときに痛みが出るなど、様々な影響が出てきます。

☐ **がらがら声やかすれ声が出る**

食事中や食後に、痰がからんだような、がらがらとした声になる場合は、のどに唾液や食べ物が残ったままになっていることがあります。食事に限らず声がかすれる場合は、炎症や病気の可能性もあります。

☐ **歩くのが遅くなった(ペットボトルの蓋を開けるのが難しいなどの筋力の低下も含む)**

歩くスピードが遅くなる原因の1つに、筋力の低下があります。ペットボトルの蓋を開けられる握力がないことは、全身の筋力が低下している1つの目安になります。
歩く筋力が低下していると、活動量が減り、お腹がすかないために食事の量が減り、さらに筋肉が減るという悪循環になります。

噛むことや飲み込むことが難しくなる原因には、加齢や筋力低下の他に、病気が隠れている場合があります。
1つでも当てはまった場合は、かかりつけ医や耳鼻咽喉科、歯科の専門医に相談してみましょう。



飲み込みの問題を放っておくとどうなる？

窒息

誤嚥性
肺炎

ガン

食べ物がのどに詰まって窒息する恐れや、誤嚥性肺炎を引き起こす原因になります。
また、飲み込みの検査をすることでガンを早期に発見できることがあります。

飲み込みに不安があれば、お近くの耳鼻咽喉科医に早めに相談しましょう。

ご自身の状態に応じて私たちがお支えします。



【編集】広島市連合地区地域保健対策協議会 広島市在宅医療・介護連携推進委員会
「摂食嚥下・口腔ケア対応力の向上に向けた多職種連携の体制づくりの検討」専門委員会

【発行】広島市健康福祉局 高齢福祉部 地域包括ケア推進課
〒730-8586 広島市中区国泰寺町一丁目6番34号 TEL(082)504-2648 FAX(082)504-2136

発行／令和5年(2023年)3月 登録番号／広G4-2022-352