

ムセない毎日!元氣な毎日!!

いつまでもおいしく食べ続けるためのコツ



しっかり食べて
暑さを乗り切ろう!!



Lifeさぽーとサンカツ
言語聴覚士 段上亮太

嚥下障害ってなに？

誤嚥性肺炎は日本人の死因第6位

年間約56,000人（令和4年）

嚥下障害の原因には脳卒中や加齢によるものなどがあります。嚥下障害になり、1度誤嚥性肺炎を患うと繰り返してしまう可能性が高くなります。

夏の暑い時期は嚥下障害によって、水分が十分に摂れず脱水症になる危険性もあります。また脱水症状が原因で嚥下障害になることもあります。



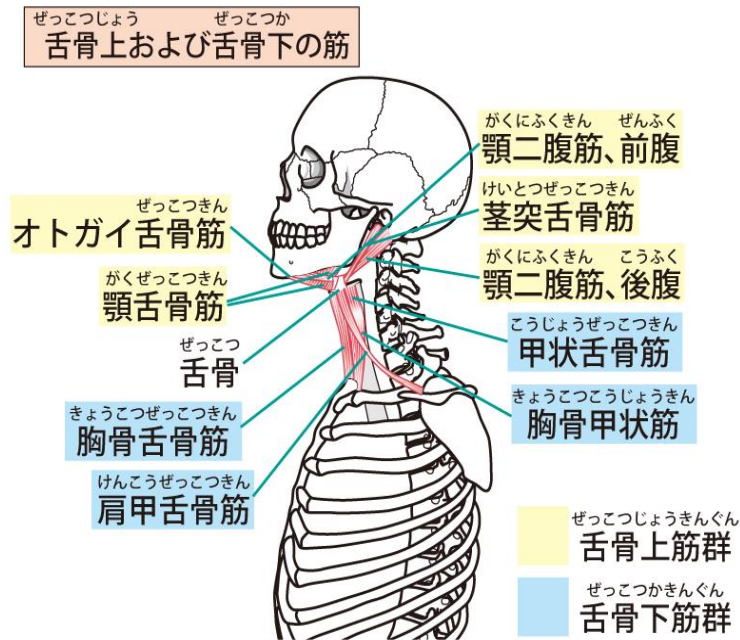
えんげ
嚥下障害

とは、嚥下(飲み込む動作)に障害がある状態です

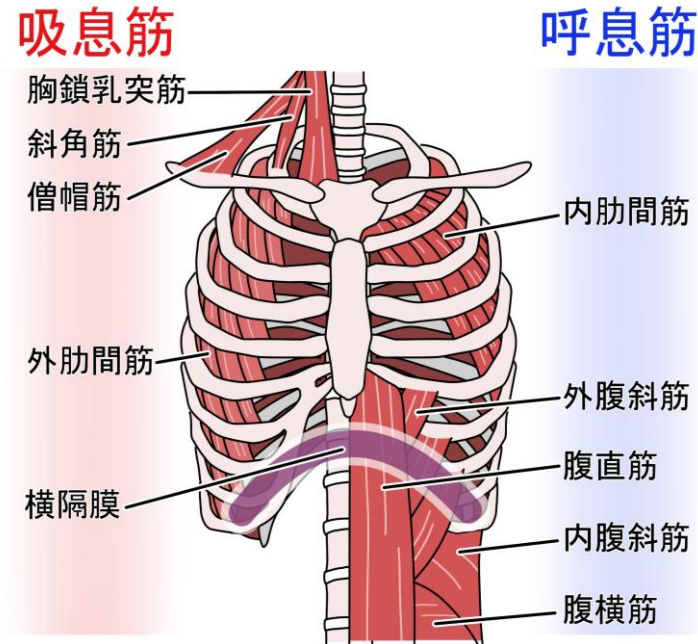
水分をしっかり摂る事は嚥下機能にも重要です!!

嚥下に関連する筋肉

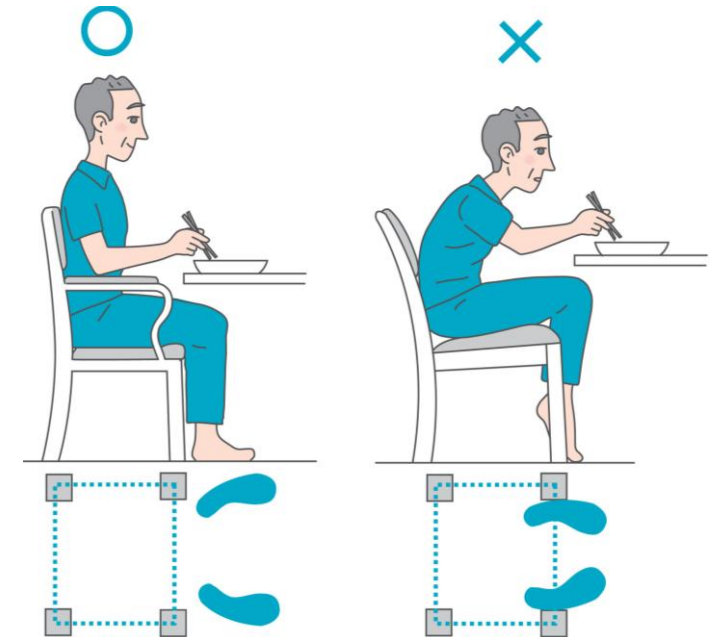
舌や喉の動きに
関連した筋肉



呼吸に関連した筋肉

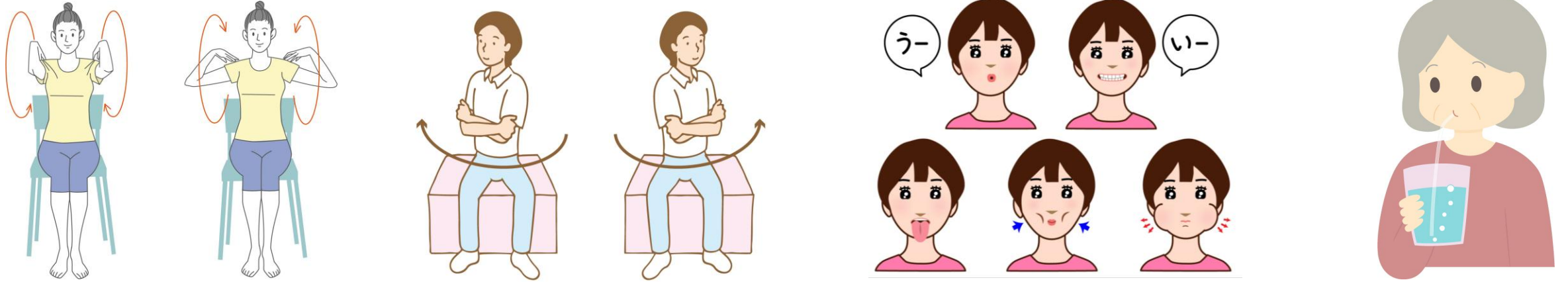


食事の姿勢に注意!!



姿勢が悪くなる事でこれらの筋の働きが低下し嚥下に悪影響を与えます!!

やってみよう!嚥下体操!!



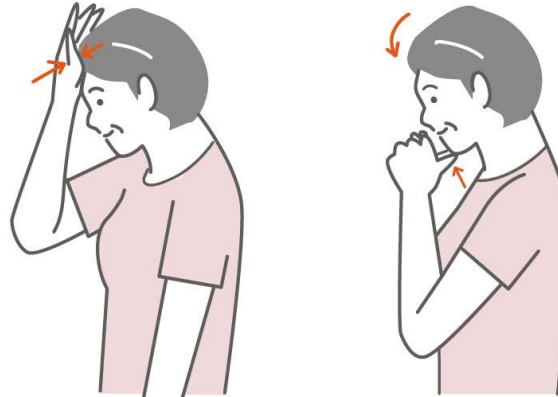
舌の体操 _ 口の中舌まわし



右回し

左回し

【喉トレーニング】



嚥下おでこ体操

顎持ち上げ体操

パタカラ体操

(話す、食べる、飲み込む力をつける)



- ・大きく口や舌を動かしましょう
- ・「パ」「タ」「カ」「ラ」を連続して発音します
- ・各3回繰り返します
- ・鏡を見ながらすると更に効果的です
- ・慣れてきたら、できるだけ早く、回数を増やしていきます