

# 食物を用いない 基礎訓練

認知症でも行われているシニア・レクリエーションの一つとして組み入れ、楽しく安全に訓練を行うことが重要です。  
(間接的訓練) 回数等は個人の体力に合わせて行いましょう。

## 嚥下体操

肩・首・口・舌・頬・声帯などの動きをよくして、飲み込み（嚥下）をしやすくします。実際には食事前の5分間、音楽に合わせて毎日行くと、口腔機能向上や維持に役立ちます。

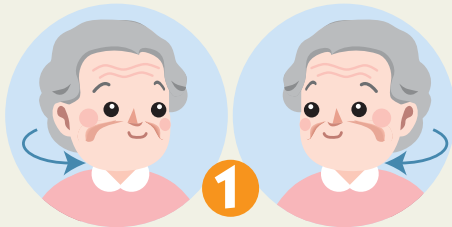
### 1 深呼吸（腹式呼吸）

- 1 口から息を吐き、できるだけ全部息を出します。この時、お腹がへこむようにします。（手で軽く押えてもよい）
- 2 口を閉じ、ゆっくり鼻から息を吸い込みます。この時、お腹が膨らむようにします。

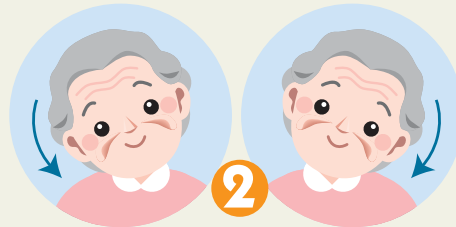


### 2 首の運動

- 1 左右に首をまわして、後ろを見ます。

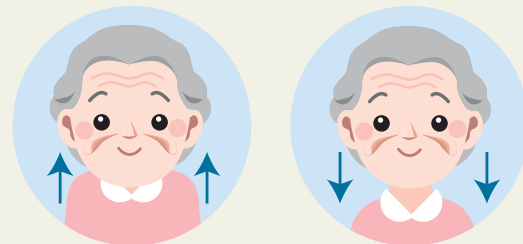


- 2 正面を向いて、なるべく肩に近づくように首を左右に傾けます。  
※頸椎に問題のある方には、行わないようにします。



### 3 肩の運動

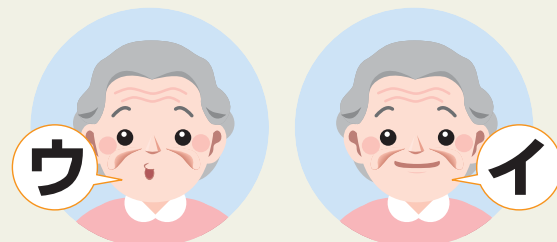
- 1 両肩をすぼめるようにして上げ、すっと力を抜きます。
- 2 両肩をゆっくり回します。



### 4 口の運動

- 唇を突き出します。（ウと発音する）
- 横に引きます。（イと発音する）

自分でできない場合は、介助者が手指でやさしく動かしてあげます。

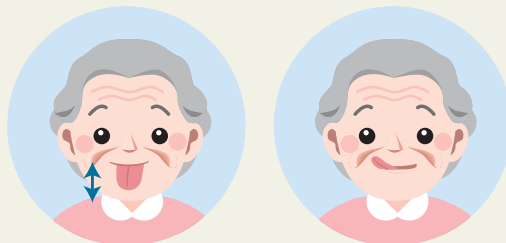


## 嚥下体操

### 5 舌の運動

- 舌の突き出し、引っ込めを繰り返します。
- 舌を左右に動かし、左右の唇の角をなめます。
- 舌うちをします。

うまくできない場合は、  
ぬれたガーゼで舌を持ち、動きを介助します。



### 6 発音の練習

- 「パ・パ・パ」「タ・タ・タ」「カ・カ・カ」  
を繰り返して発音します。

スピードを速くしたり、遅くしたり変化をつけて、  
手拍子をしながら行います。

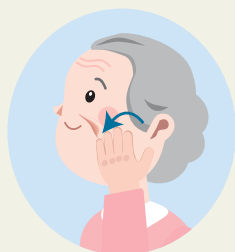
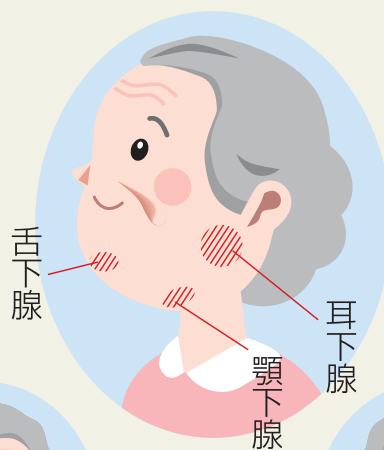
早口言葉や替え歌等、工夫して楽しく訓練を行うことが大切です。

パ・パ・パ

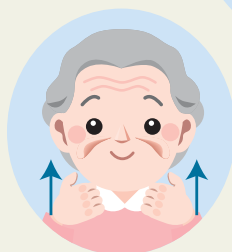
タ・タ・タ

### 7 唾液腺マッサージ

加齢により分泌能力が低下したり、  
内服薬などの影響で口が渇きやすくなります。  
マッサージをして、唾液の分泌をうながします。



人指し指から小指までの4本  
の指を頬にあて、上の奥歯の  
あたりを後ろから前へ向かっ  
て回します。(10回)



親指をあごの骨の内側のや  
わらかい部分にあて、耳の下  
からあごの下まで5ヶ所ぐら  
いを順番に押します。(各5回  
ずつ)



両手の親指をそろえ、あごの  
真下から手をつきあげるよう  
にゆっくりグーっと押します。  
(10回)

# 食物を用いない 基礎訓練

認知症でも行われているシニア・レクリエーションの一つとして組み入れ、楽しく安全に訓練を行うことが重要です。  
(間接的訓練) 回数等は個人の体力に合わせて行いましょう。

2

## ブローイング訓練

口腔周囲筋群を鍛えて、呼吸を整えます。

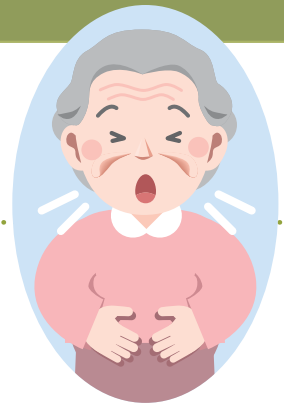
- 1 コップに水を入れ、ストローでできるだけブクブクと吹きます。
- 2 口に空気を入れて頬を膨らませたり、へこませたりを繰り返します。



## 咳をする訓練

咳をすることによって、喉の奥に入った物を吐き出し、誤嚥を防ぎます。

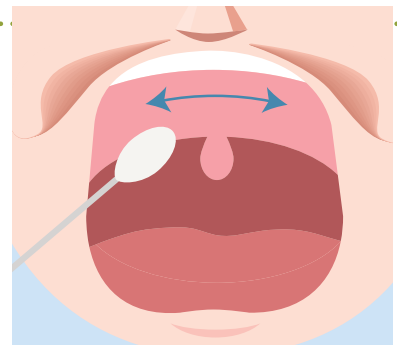
- お腹に手を置いて腹筋を使い、勢いよく一気に咳をします。
- 日頃、飲み込んだあと咳をするようにします。



## 飲み込み反射を強化する訓練 (アイスマッサージ、寒冷刺激法、Thermal Stimulation)

嚥下反射を起こりやすくする訓練です。  
食事の前に行うと誤嚥の防止に役立ちます。

- 氷水に浸した、大きめの綿棒で、前口蓋弓(図の位置)を1~2回軽く刺激して空嚥下(ゴクン)を意識的に行います。
- 簡便な方法としては、軽度の嚥下障害の場合、小さめの氷を舐めてもらう方法も有効です。お茶やレモンを効かせて口腔乾燥予防にも有効です。



## 飲み込み訓練（嚥下パターン訓練、Supraglottic Swallow）

嚥下と呼吸の協調性・タイミングを整えて、  
誤嚥を起こしにくい嚥下方法（飲み込み法）を習得するための訓練です。



1 訓練前に深呼吸をします。  
（あごを上げないように）  
します



2 唾液または空気を  
飲み込みます。



3 鼻から大きく吸って、  
しっかり息を止めます。



4 吸気をせずに、  
すぐに勢いよく  
息を吐きます。  
あるいは咳をします。

※3と4の間で息を  
吸わないことが大切です。

口の中が乾いてしまう場合は、1回に1ml程度の水を用いるか、  
口腔内保湿剤を使うとよいです。

## 声帯強化訓練（プッシングエクササイズ、Pushing Exercise）

声帯の動きを良くし、気道への入口を閉じる働き  
（喉頭閉鎖機能）を良くすることによって  
誤嚥を防ぐ訓練です。

壁や机を押しながら力を込めて「エイ」「ヤ」など、  
喉を閉めやすい声を出します。  
力強い声を出すことが重要です。



## 食道訓練（シャキア訓練、Shaker Exercise）

食道のまわりの筋肉を強化して、食べ物が食道に入りやすくします。

硬いマットなどに仰向けになって寝て、あごを胸に近づける  
ようにして後頭部を持ち上げ、できれば5秒くらい保持します。  
腹筋を使わないで、口はしっかり閉じ、  
舌先を上顎に押しつけるようにします。

肩を上げない

