

【かけはし】

KAKEHASI

2022.01

Vol.

2

医療法人社団哺育会 浅草病院 訪問リハビリ広報誌



特集

言語聴覚士がお伝えします

「食べる」「飲み込む」リハビリの流れ



トピックス

はじめよう！ やってみよう！ お口の体操

お口の健康を守るパタカラ体操

「新年 明けましておめでとうございます」



昨年は、浅草病院訪問リハビリテーションをご利用いただきありがとうございます。



新しい生活様式の中で、工夫をしながら他職種で話し合うことや情報共有をしてまいりました。

「住み慣れたところで生き生きと暮らせるように」スタッ

フー丸となり、昨年よりバージョンアップをして地域の皆様を支えてまいります。ぜひ、在宅のことで「困ったら浅草病院訪問リハ」とお気軽にご相談下さい。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

浅草病院訪問リハビリテーション
スタッフ一同

「食べる」「飲み込む」



「摂食・嚥下障害」とは、食べる・飲み込むがうまくできなくなってしまいます障害です。そのような状態が続くと誤嚥性肺炎が起こるリスクも高くなります。

こんなことはないですか？

- 食事中にむせることがある
むせ込みは嚥下障害を疑う重要な兆候です
- のどに違和感がある
のどに食物が残るのは誤嚥の前段階です
- 食後に声が変わる
食べ物のがのどに溜まることで声変化します
- 嗜好の変化がある
パサパサしたものなど飲み込みにくいものを避ける傾向があります
- 食事量、水分摂取量が減った
嚥下障害があると食事に時間がかかり摂取量が減少します

「食べる」「飲み込む」

リハビリの流れ

利用者様の思いや
現状を伺います



専門的な評価
を行います



目標を決めて
リハビリを行います



お困りごとや食事・水分の接種状況を聞き取ります。



例) 食事場面の評価・飲み込みテストなど。



例) 口腔ケアや嚥下関連の筋力強化、食形態のアドバイスなど。

●嚥下で使う機能を段階的に強化して プリンが食べられるようになった例●



訪問リハ事例

「80歳代 男性 誤嚥性肺炎の再発」

誤嚥性肺炎を繰り返していた方。嚥下障害が重度のため入院中に胃ろうを造設し自宅退院となった。退院後から言語聴覚士が訪問リハビリ週2回開始。発声訓練や口の運動など段階的な嚥下で使う器官のリハビリと、誤嚥肺炎予防の口腔ケアを行う。

食事開始前に、歯科医師の「嚥下内視鏡検査」と言語聴覚士の嚥下評価を合わせてご家族と多職種で話し合い飲み込みやすい「プリン・ミキサー食」から開始。言語聴覚士がご家族に介助方法のアドバイスをを行いご家族との食事を楽しまれています。

<ご家族様より>

好きなものを「おいしい」と笑顔で食べているところを見るのはとても嬉しいです。

<ケアマネ様より>

専門的な評価から誤嚥性肺炎のリスクを防ぐことができました。食事を楽しめる環境をチームで作ることができました。



はじめよう!やってみよう! お口の体操



お口の健康を守るパタカラ体操



食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための運動です。食事の前などに行うことをお勧めします。

「パ」 唇を閉じて食べこぼさない

破裂音の「パ」は、唇をしっかり閉めて発音します。唇は食べ物をお口の中に取り込んで、こぼさないようにする役割があります。唇を閉める筋力を鍛え、食べ物をお口からこぼさないようにします。



「タ」 食べ物を押しつぶす・飲み込む

「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。口腔内で食べ物を噛む時や、噛み終えた食べ物を飲み込む時には、舌の全面が上あごにグッとついていなくてはなりません。ついていないと、食べ物を押しつぶしたり、ゴクンと飲み込んだりすることができないためです。舌の筋肉のトレーニングになります。



「カ」 食べ物を食道へ運ぶ

「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。食べ物を飲み込み、食道へ送るためには、一瞬呼吸を止めることが必要です。この動きができなければ食べ物をスムーズに運ぶことができません。誤嚥せずに食べ物を食道に送るトレーニングができます。



「ラ」 食べ物を口腔内に運び飲み込みやすくする

「ラ」は舌をまるめ、舌尖を上の前歯の裏につけて発音します。食べ物を口腔内まで運び、飲み込みやすいようにするためには、舌がよく動かなくてはなりません。舌の筋肉のトレーニングができます。

