

てごころ

皆さんは食事中に食べ物や飲み物でむせてしまうことはありませんか？

食べ物や飲み物を「ごっくん」と飲み込み、食道から胃へと送り込む一連の動作を嚥下（えんげ）といいます。病気や筋力の低下などが原因で嚥下機能が低下し、嚥下障害（飲み込みにくさ）を引き起こすことがあります。今回のてごころは、嚥下障害を予防するための体操・嚥下トレーニングをご紹介します。

*** 嚥下機能訓練 ***

嚥下体操・・・美味しいご飯を食べ続けるために、飲み込む力を高めましょう！

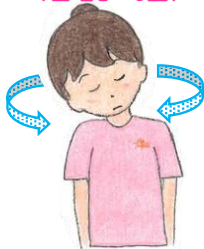
食べる前の準備体操です。（頸部の緊張を緩和し、嚥下をスムーズにします）

毎食前に
①～⑧1セットを実施
（1～2分程度）

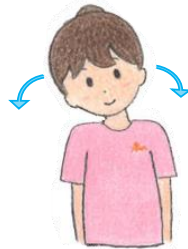
① 深呼吸
（数回繰り返す）



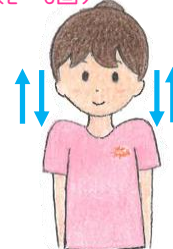
② 首を回す
（左右2～3回）



③ 首を倒す
（左右2～3回）



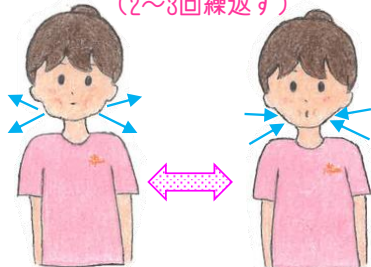
④ 肩を上げ下げする
（2～3回）



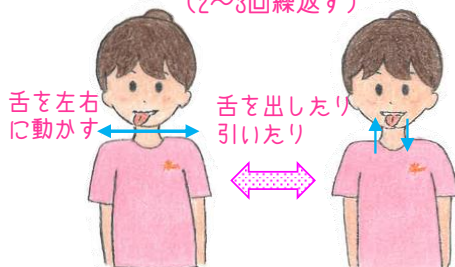
⑤ 両手を上げ
軽く背伸びする



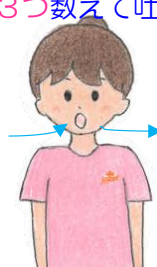
⑥ 頬を膨らませたりすぼめたり
（2～3回繰り返す）



⑦ 舌で左右の口角を触れる
（2～3回繰り返す）



⑧ 息が喉にあたるように
強く吸って止め、
3つ数えて吐く



次に下の

⑨ パタカラ体操

を行い、最後に

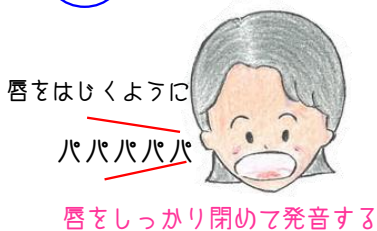
① 深呼吸

を行い終わります。

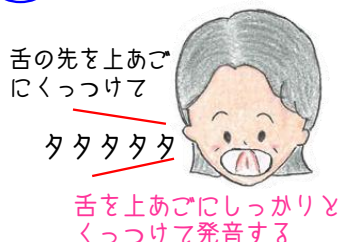
⑨ パタカラ体操

のどを鍛えるトレーニング

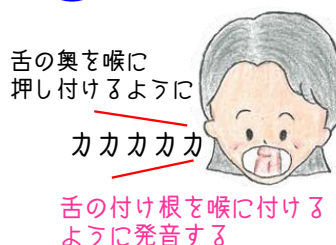
ハ 上下の唇を鍛える
（吸う・飲む力）



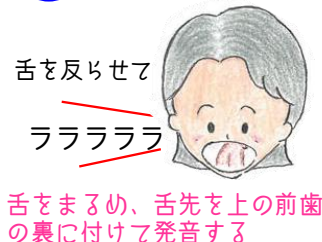
タ 舌の先を鍛える
（食べ物を押さえる力）



カ 喉の奥を鍛える
（飲み込む力）



ラ 舌の裏を鍛える
（食べ物運ぶ力）



お家で出来る嚥下トレーニング

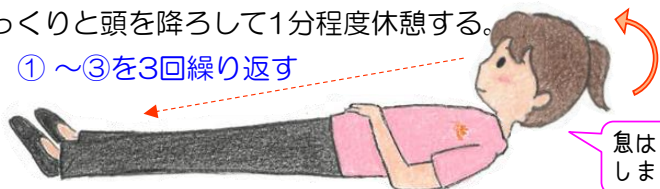
① 仰向けに寝た状態でつま先を見るように頭を挙上させる。

（この時、頭と共に肩が上がらないよう意識する）

② 頭を挙上した状態を1分程度保持する。

③ ゆっくりと頭を降ろして1分程度休憩する。

①～③を3回繰り返す



息は止めないように
しましょう！

① 額に手を当てながら抵抗を加えおへそを覗き込むように強く下を向くようにする。

ゆっくり5つ数えながら、
毎食前に3回持続して行う

おでこは下向きに



喉仏のあたりに力が入っていることを意識しましょう

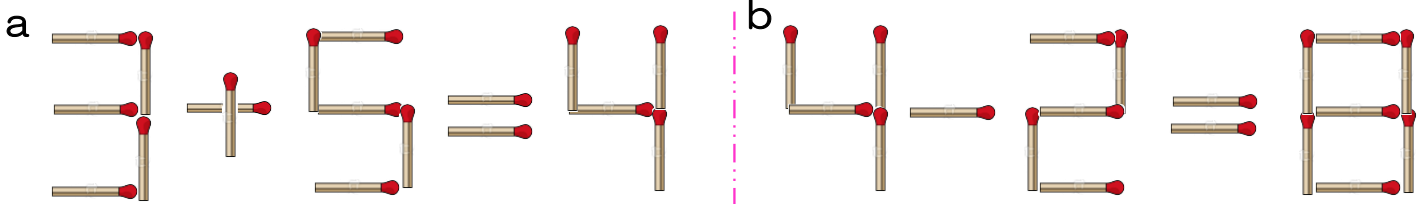
～ 手からこころへ、心から手を



脳トレクイズ！頭の体操



① マッチの棒を**一本だけ**動かして正しい式にしましょう！ ※ マッチ棒は折らずに使います。



② 文字を並び替えてことわざを完成させましょう！

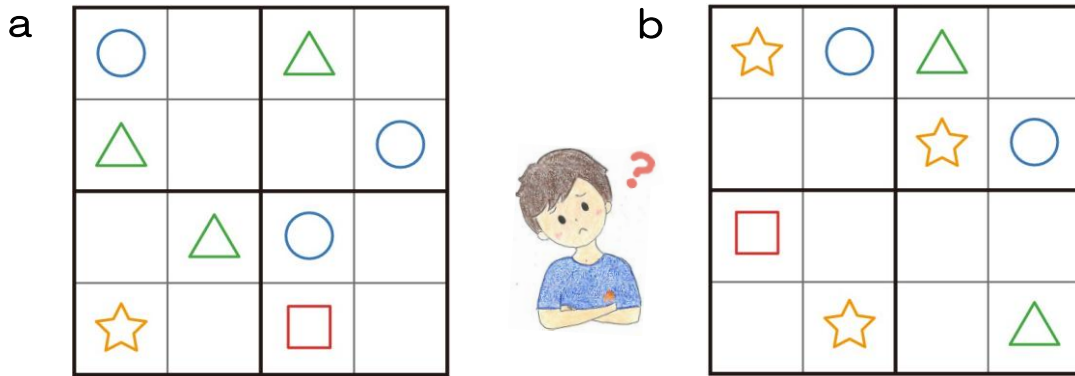
a すみやはっさいん b はるもとぶよいを

ヒント すぐ先のことで未来はわからない。

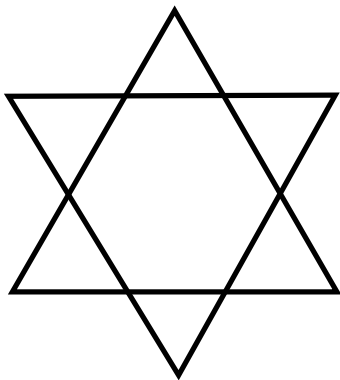
ヒント 似た者同士は自然に集まるものだ。

③ タテ、ヨコに同じマークがこないように、マークをうめてください。

太線の4つの部屋にも4種類のマークが1つずつ入ります。 4種類のマーク…



④ 図形の中に三角形は何個ありますか？



⑤ テーマに沿った4文字の名称を抜き出そう

※文字はそれぞれ1度だけつかいます。

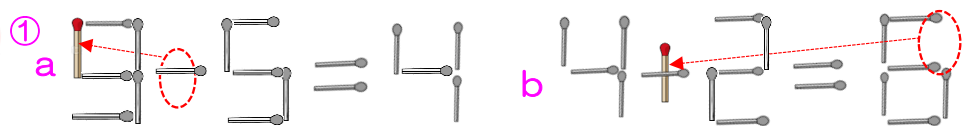
a 花の名前

ラ	ガ	ン	ス	1
ス	キ	オ	コ	2
サ	ウ	ス	ア	3
モ	ズ	ヨ	キ	4

b 野菜の名前

ナ	タ	ネ	シ	1
ク	ウ	ツ	ハ	2
シ	コ	ト	マ	3
イ	ギ	マ	サ	4

解答

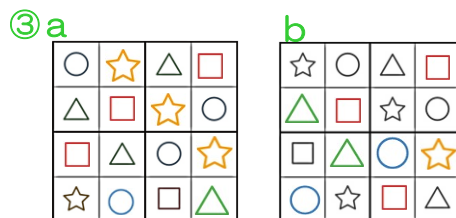


② a いっすんさきはやみ (一寸先は闇)

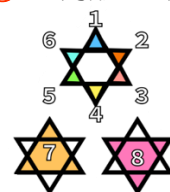
b るいはともをよぶ (類は友を呼ぶ)

⑤ a 1. コスモス
2. アサガオ
3. スズラン
4. キキョウ

b 1. タマネギ
2. ハクサイ
3. コマツナ
4. シシトウ



④ 三角形は8個



第30号

有限会社 てごころ
てごころ鍼灸マッサージ 治療院辻堂元町
0466-54-8837
てごころ鍼灸マッサージ 治療院綱島
045-716-8814
てごころ鍼灸マッサージ 治療院中田駅前
045-410-8541