

# 家で出来る嚥下体操・誤嚥予防



兵庫県マスコットはばタン

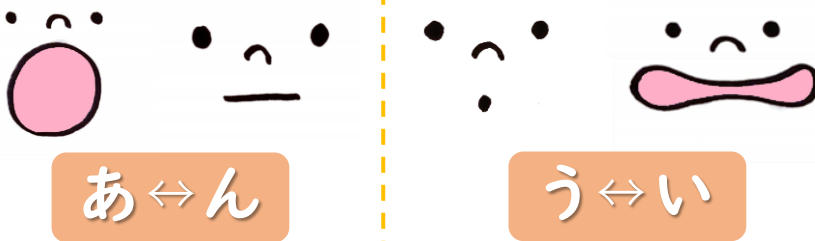
口の健康を守ろう!

今後のために予防したい!  
飲み込みにくさを感じてきた  
最近よくムセる

➡ Step1  
➡ Step2  
➡ Step3

## Step 1

### 口の体操

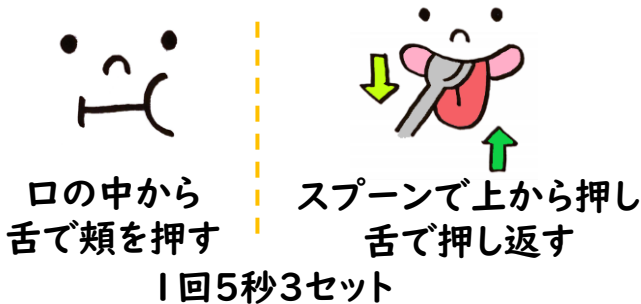


大きな動きでしっかりと体操していきましょう  
連続10回3セット



各5回3セット  
パタカラ連続10回

### 舌の体操



舌を動かす  
各10回3セット

上↔下

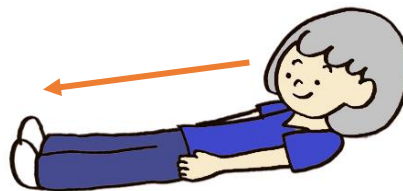
左↔右

ぐるっと回す

### のどの体操 10回2セット



ゴムボールを顎に挟んで  
顎を引いて押し返す  
(ボールがなければ指で押し)



寝ころんだ状態で  
頭だけ上げて爪先を見る

### 発声練習 2回 1日2セット



「のー」と低い声から  
高い声へと  
なめらかに発声する

※運動のやりすぎは禁物です!無理に行わず体調に合わせてみましょう

## Step2

### テスト



30秒間で3回未満しか  
唾液を飲めなかったら  
のどの力が低下している  
可能性があります

### 顎引き嚥下



顎を引いて飲むことで  
ムセにくくなります

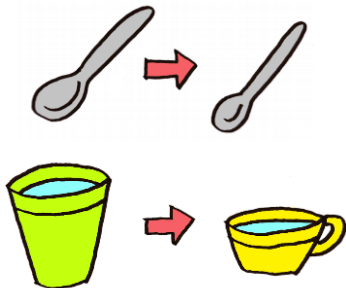
### ゆっくり食べる



一気に連続して飲まず  
ゆっくり食べることで  
のどの動きと食べ物の動きが  
合うようになります

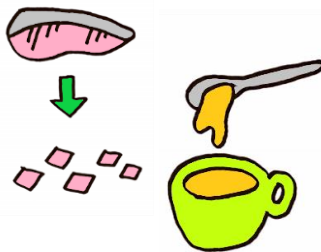
## Step3

### 食器の調整



スプーンを小さくして  
量を調整したり、  
コップを低くして顎を  
上がりやすくしましょう

### 食事の調整



噛みやすいよう刻んだり  
水分にとろみをつけて  
のど通りを良くしましょう

### 食べにくいものを避ける



パサパサ

べたべた



固形と水分の混合物

誰にでも共通のポイント!

### 歯磨き



毎食後の歯磨きで  
口の中の菌が減って  
肺炎を予防します

### 医療機関に相談



飲み込みの不安があれば  
すぐに相談してください



©兵庫県2007

