

# やすらぎの村便り

## 「嚥下障害について」

食べ物や飲み物を口に入れて、

のひとつです。

胃までに送り込む動作の事を「嚥下」といいます。

嚥下が上手くいかないと、食べ

物や飲み物が喉や胸につかえる、  
気管に入る、口や喉の中に残る、  
といった状態になります。これを

「嚥下障害」といいます。嚥下障害は栄養不足や脱水症状を引き起こし、場合によっては、肺炎や窒息等命にかかわる場合もあります。高齢者にとっては最も気を付けなければならない症状



嚥下障害の症状をあげると、  
食事中によくむせたり、食べ物  
をこぼしたり、飲み込みにくく  
なり食事に長い時間がかかり、  
疲労や苦痛を感じて食事が減  
るなどがあげられます。高齢  
になると老化で筋力が衰え、喉

仏が下がって気道が閉じにくく  
なり嚥下障害になりやすくな  
ります。義歯が合わなかったり、  
唾液が少ない、舌で上手く食べ  
物がまとめられない、といったこ  
とが原因になります。

嚥下機能を維持、向上する為  
に当施設では、毎食事前に口腔  
体操を実施しています。口や頬  
や舌を動かす事に重点をおいて  
います。口を大きくあけたり、舌  
を出したり、頬を膨らませたり  
します。発声トレーニングも有効

です。「パタカラ体操」といってパ  
行、タ行、カ行、ラ行を順番に大  
きく口をあけ発声します。

他にも唾液腺のマッサージが  
有効です。耳の下から顎の下ま  
で顔の輪郭に沿って軽く指を押  
し当ててください。唾液腺を刺  
激することによって食事中に唾  
液の分泌量が増え、嚥下しやす  
くなります。首や肩の周りの筋  
肉が硬いのも嚥下障害の原因に  
なるので、首や肩をゆっくり動か  
すストレッチをしましょう。

食事中の姿勢も大切です。  
背筋をまっすぐにし、首を少し  
前に傾ける姿勢がいいとされて  
います。

また誤嚥した時にしっかりと  
排出出来るように咳をする練  
習も有効です。

嚥下障害は健康状態や、食べ  
る楽しみを奪ってしまいます。嚥  
下機能を維持・向上し楽しい食  
事の時間にしましょう。

グループホーム「ラフォーテ狭山池」

施設長 植村賢