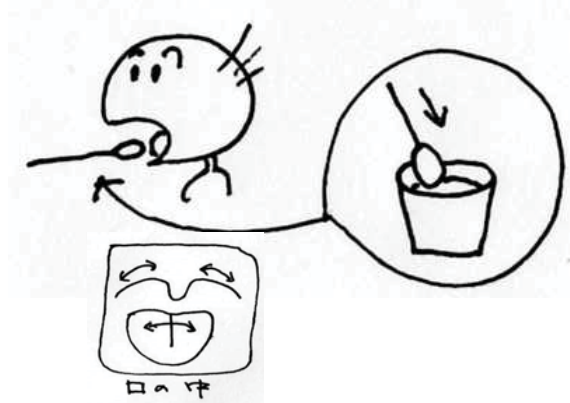


食べ物を使わない嚥下障害の訓練法(間接訓練)

1.アイスマッサージ

- *凍らせた綿棒を湿らせ、奥舌や口蓋弓などを刺激して嚥下反射を誘発します。
- *1～3秒刺激した後、口を閉じて「ごっくん」を促します。これを数回繰り返します。



2.嚥下反射促通手技

のど仏の両脇に指を当て、顎の方へ皮膚を上下に摩擦します。



3.ブローイング訓練

ストローをコップの水の中に入れ、呼気でブクブク泡立てたり、吹き戻しを吹いたりします。



4.咳訓練

しっかり息を吸い、一旦とめてから勢いよく吹いたり、「えへん！」と咳をしたりします。



5.メンデルゾーン法

のど仏に手を当てごっくんの空嚥下とともに喉頭を挙上させ、数秒保った後に力を抜きます。



6. 頭部挙上訓練

仰向けに寝て頭部を挙上し
(肩は上げないように)、つま先を
見るようにして出来るだけ維持します。



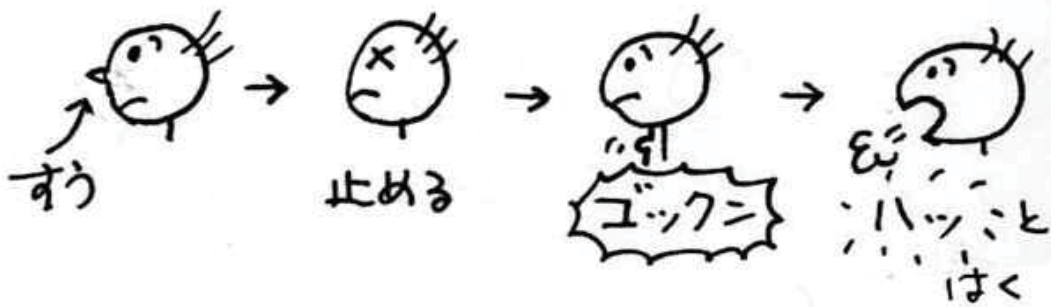
7. プッシング訓練

壁や向かい合った人の手を押した瞬間発声したり、
自分の座っている椅子を引っ張りながら発声したりします。



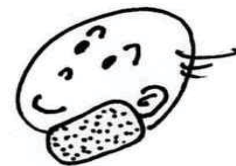
8. 息こらえ嚥下

鼻からしっかり息を吸って止め、嚥下の後に勢いよく息を吐きます。



9. 唾液腺マッサージ

耳の下や顎の下の唾液腺をマッサージして唾液分泌を促したり、
これとは逆に、冷やして唾液の減少をはかります。



10. 言葉と飲み込みの体操

上体・頸部・舌等の器官を、食前などにしっかり動かします。
詳しくは、「言葉と飲み込みの体操」プリントをご参照ください。

食べる動作を通しての訓練（直接訓練）

口やのどの食物残留を減らしたり誤嚥や窒息の危険性を少しでも軽減させることを目的として、食事のときに訓練として集中的に実施したり、日常の食事場面で心掛けたりします。



食物が残りやすい所

1. 顎引き嚥下

おへそを見る状態で顎を引き嚥下します。

[目的：喉頭蓋谷の残留を減らす]

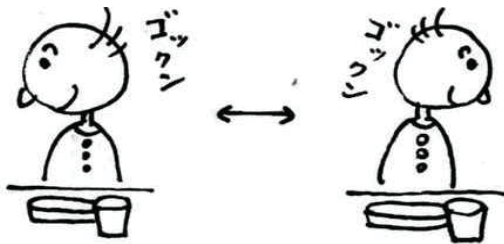
2. 顎出し嚥下

顎と額を同時に前に突き出すようにしてのどを開き嚥下します。

[目的：梨状窩の残留を減らす]



3. 横向き嚥下



左もしくは右横を向き、顎を引いて嚥下し、その後反対側を向いて同じように嚥下します。

[目的：梨状窩・喉頭蓋谷の残留を減らす]

4. 複数回嚥下

食物を嚥下した後、更に「ごっくん！」と追加の空嚥下をします。

[目的：梨状窩・喉頭蓋谷の残留を減らす]



5. 交互嚥下



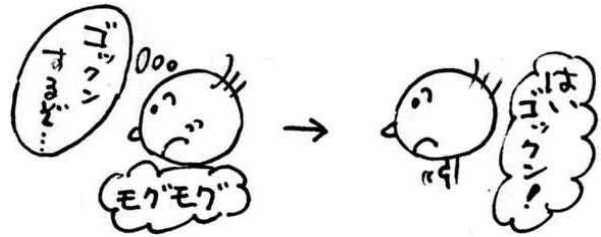
異なる状態のもの（お汁とご飯など）を交互に摂ります。

[目的：口腔・梨状窩・喉頭蓋谷の残留を減らす]

6.意識嚥下

自分自身がしっかり飲み込むことを意識したり、周囲の方が「はい、ごっくん！」などと声掛けをしたりします。

[目的：誤嚥の予防、残留を減らす]



7.息こらえ嚥下

飲み込む前に、鼻から息を吸い、息止めをしながら嚥下し、直後に「はっ！」と息を吐きます。

[目的：誤嚥の予防]



8.咳払い

食事に時々咳払いをします。

[目的：気道侵入・誤嚥の予防]



9.食事終了時の水分（とろみ茶）摂取

食事終了時には、お茶やとろみ茶を少量複数回とります。

[目的：口腔・梨状窩・喉頭蓋谷の残留を減らす]

10.一口量

一口量は多すぎると危険です。また少なすぎても嚥下反射が起こりにくくなります。

[目的：気道侵入・誤嚥の予防、口腔・梨状窩・喉頭蓋谷の残留を減らす]



11.食物形態の変更

口の中でまとめやすい形態や、口からのどへ送り込みやすい形態の食物を摂ったり、水分に適度のとろみをつける事で、むせ・誤嚥を軽減できます。

12. 上手な食事介助

食事介助のペースや姿勢などに注意することで、ムセや誤嚥のリスクを軽減する事が出来ます。

→「食事介助時の留意点」プリント参照