



嚥下体操

摂食嚥下障害看護認定看護師

矢場 千明

もう少し唾液が出るように

耳下腺を刺激します。

耳の前方に指の腹を当て、円を描くように動かしましょう。



じかせん
耳下腺

ぜっかせん
舌下腺

がくかせん
顎下線

<https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=EyliZrvQ&id=89B4F6B1830FBFC2623A9013DC69ED4A115862B0&thid=OIP.EyliZrvQ4dhVfQjwlAgf-ADaEs&q=daekisenn&simid=608021663806393499&selectedIndex=17&ajaxhist=0>

反復唾液嚥下テスト

- 30秒に唾液の嚥下が2回以下の場合

⇒嚥下機能が低下している可能性
がある。

日常で観察される嚥下障害の症状

むせる



咳がでる



痰の量が増える



のどの違和感



ガラガラ声
かすれ声へ
変化した



食欲の低下
食事時の疲労感



食事内容、
好みが変わる



食事時間の延長



変わらず食べ
ているのに
やせていく



嚥下関連筋の筋力低下を防ぐには？

◎嚥下関連筋を鍛える

◎首・顔面のストレッチを行い、
頭頸部の柔軟性を保つ

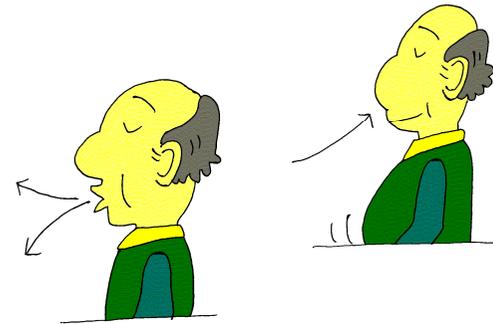
嚥下体操

摂食前に準備体操として行うことが多い。全身や頸部の嚥下筋のリラクゼーションになる。

主な対象者：

高齢者全般

偽性球麻痺（仮性球麻痺）など



嚙下体操の注意点

- リラックスして行う。
- 呼吸を止めない
- 痛た気持ちいい範囲で、無理には伸ばさない

一緒にやってみましょう！！

お口の健康維持
痛くない
おいしく食べられる
元気に笑える

健康寿命の延長

お口の健康を通して

人生の幸福感を味わい

自分らしく生きる



口福人生の実現

嚥下体操

口や頬を動かすと、唾液の出がよくなり、呑み込みやすく、食べやすくなります。

①口をすぼめ深呼吸



②首の回旋運動



③肩の上下運動



④両手を頭上で組んで体幹の左右側屈を行う



⑤頬を膨らませたり、すぼめたりする



⑥舌を前後に出し入れする



⑦舌で左右の口角に触れる



⑧強く息を吸いこむ



喉の奥に空気があたるように強く吸う

タツ、タツ、タツ
タヌキのタ

⑨パ、タ、カ



パツ、パツ、パツ
パンダのパ



タツ、タツ、タツ
タヌキのタ



カツ、カツ、カツ
カラスのカ

⑩深呼吸 口をすぼめて息をはく

