

9月健幸スマイル教室「安心しておいしく食べるために」

開催日：平成26年9月22日（月） 講師：摂食嚥下障害看護認定看護師 宍道洋五

<誤嚥について>

- ・ **誤嚥**とは…本来は食道を通過して胃の中に入らなければならない食物・唾液が誤って期間内に入ることをいう。
- ・ **誤嚥性肺炎**とは…細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎のことをいう。

安全に食べられなくなることで、肺炎をもたらす危険性が高くなる。これを「**誤嚥性肺炎**」と言う。肺炎の約70%が**誤嚥性肺炎**である。

<摂食嚥下障害とは>

食べ物を見て認識し、口に入れ、缶で、食べ物を飲み込み、食道から胃まで送り込むという一連の流れのどこかに問題が生じた時に起きる。

★嚥下障害を疑うポイント

- ① **むせる**…気管に入りかかったとき反射的にむせる
- ② **弱い咳**…気管に入りかかっている食べ物が出せない
- ③ **飲み物が苦手**…サラサラしている液体は飲みにくく、むせやすい
- ④ **のどの違和感**…のどの奥に食べ物がたまっているかもしれない
- ⑤ **頻回に痰が出る**…痰が増えるのは気管に異物が入っているかもしれない
- ⑥ **体重の減少**…食事に時間がかかり、食べる量が減る

★安全に楽しく食べるためのポイント

- ① **食べる時の姿勢に気を付ける**
 - ・ あごを引き気味にして椅子に深く腰掛ける
 - ・ 膝を曲げて足をしっかり床につける
- ② **飲みにくい食材を避ける**
 - ・ 繊維を多く含む食品・刺激の強い食品
 - ・ 乾燥した食品・口やのどにくっつきやすい食品
- ③ **調理方法を工夫する**
 - ・ 適度な水分を含ませる
 - ・ つるんとさせる
 - ・ 油脂でつなぎまとめる
 - ・ さらさらした液体にはとろみをつける
- ④ **歯磨き（お口の中の手入れ）をする。**
- ⑤ **準備体操をする**…食事の前に準備体操をしましょう。（別紙参照）



準備体操 (嚥下体操)

嚥下の準備を整え、リラクゼーションさせます。

食べる前の準備体操：嚥下体操

③ 深呼吸



④ 首を回す



⑤ 首を倒す



⑥ 肩を上げ下げする



⑦ 両手をあげ、軽く背伸びをする



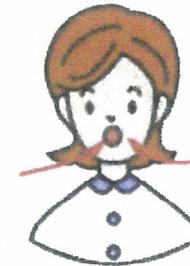
⑧ 頬を膨らませたり、すぼめたり (2~3回繰り返す)



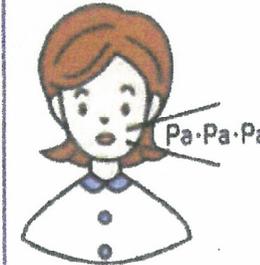
⑨ 舌で左右の口角を触れる (2~3回) 舌を出したり、引いたり



⑩ 大きく息を吸って、止め、三つ数えて吐く



⑪ ババババ
ララララ
カカカカと
ゆっくり言う



⑫ 深呼吸

