

嚥下・飲み込みのことを知ろう

嚥下(えんげ)とは

食べ物を 認識し、口に入れ、
嚥んでひとまとめにし、
ゴクンと飲み込む一連の流れのこと

嚥下障害とは

嚥下の一連の流れのどこかに
問題が生じること

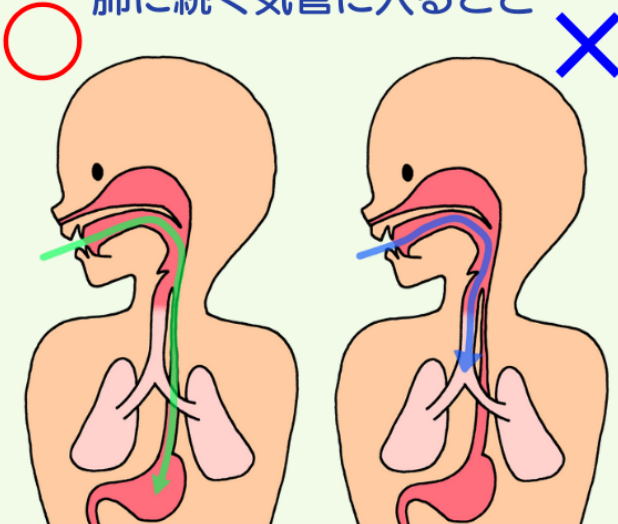
例)口からこぼれる、硬いものが嚥め
ない、喉にひっかかる など

ひとつでも当てはまれば要注意！

- ☐ 物が飲み込みにくい
- ☐ 食事中にむせる
- ☐ お茶を飲むときむせる
- ☐ 食事中や食後に痰がからむ
- ☐ 喉に食べ物が残る感じがする
- ☐ 食べるのが遅くなった
- ☐ 硬いものが食べにくい
- ☐ 食べ物が口の中に残る
- ☐ 声がかすれてきた

誤嚥(ごえん)

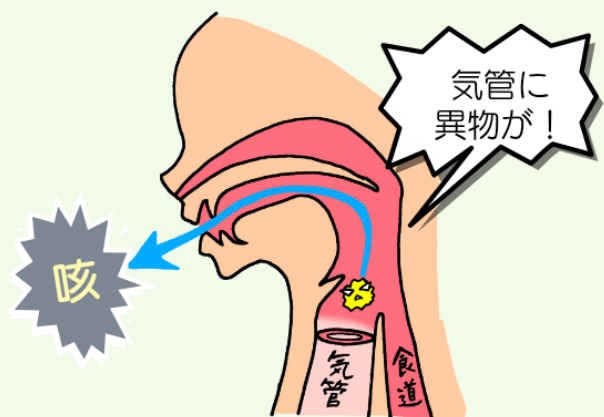
食べ物や唾液が、胃に続く食道ではなく
肺に続く気管に入ること



誤嚥が原因で起こる肺炎を
誤嚥性肺炎という

咳は誤嚥を防ぐための防御反応

誤嚥しそうになると
咳をして外に出そうとします



病気や加齢により
咳が出なくなったり弱くなったり
すると、誤嚥リスクが上がる！

簡単！
嚥下テスト

30秒間でできるだけたくさん
唾を飲んでください

結果は裏へ！



いますぐできる

嚥下障害・誤嚥予防！

嚥下テストの結果は？

- ☐ 3回以上できた … 喉の力はバッチリ！この調子で食事を楽しもう！
- ☐ 2回以下だった … もしかして喉の力が衰えてきているかも…？
今日から嚥下トレーニングをして嚥下力アップ！

まずは姿勢を見直そう！

嚥下運動は 歩行と同じように
筋肉の運動です

正しい姿勢を心がけるだけで
喉の筋肉が動きやすくなり
スムーズな嚥下に繋がります



ヘルシーネットワークHPより引用

実践！嚥下トレーニング

喉を引き上げる筋肉を鍛えると 喉のフタが閉まりやすくなり 誤嚥予防に効果的！

① 開口訓練

口を最大限開けて
10秒 保持
10秒 休憩

10回×1セット

1日 3セット



② 嚥下おでこ体操

手のひらをおでこにあて
おへそをのぞくように顎を引き
手とおでこで
5秒 押し合う
5秒 休憩

5回 1セット

1日 3セット

