

ゆんたく(言語室だよ!) 2022年 1号

発行 太田川病院 ST 室



今回のテーマ: **口の準備運動**とは？

誤嚥は初めの1口目に起きることが多いと言われています。準備体操をすることで頸部や舌などの緊張がほぐれ、リラックスした状態になり、嚥下をスムーズにします。「これから食べる！」という**心構えも誤嚥予防には必要**となります。

また、発音するときの舌の位置と、嚥下するときの舌の位置が似ていることから、**発音練習が嚥下にも有効**になります。

飲み込むときの舌の動きと同じではないですが、舌の可動域訓練の効果があります。

お話をする時や、食べる・飲み込むといった日々の生活で口を使っています。

準備運動

①首のストレッチ

→首を前、左右に4~5秒ずつゆっくと曲げたい伸ばす

②舌の運動

→舌を出したり、上下左右に動かす

③発音練習

→強くしっかりと発音！「パ」「タ」「カ」「ラ」を5~10回程度

④唾液の嚥下、咳、深呼吸

→唾を1回のみこんで、咳、大きな深呼吸をして終わり



もし気にかかることがあればかかりつけ医にご相談下さい！

引用文献

「ステップ方式で学ぶ 摂食・嚥下
リハビリテーション」
矢守麻奈 監修