

口腔機能訓練 ～嚥下体操編～

口腔(お口)には「食べる」、「話す」、「呼吸する」、「表情をつくる」など、たくさんの役割があります。口腔機能を維持・向上させるためには、お口やその周囲の筋肉のトレーニングが必要です。

☆嚥下体操ってなに？

嚥下(えんげ)とは「飲み込み」のことです。

嚥下は、舌やお口の周り、首などの筋肉を使って、食べ物や飲み物をのどの方へ送り込み、のどを通過した食べ物をさらに食道へ送り込む一連の動作を指します。嚥下体操は、そのために必要な筋肉の体操です。

① 姿勢



リラックスして腰掛けの姿勢をとります。

② 深呼吸



お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。

③ 首の体操



ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。

耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。

首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。

④ 肩の体操

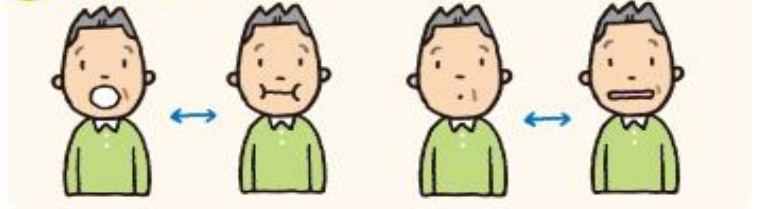


両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとさげる。

肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。

肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。

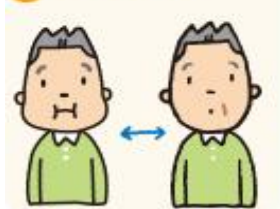
⑤ 口の体操



口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。

口をすぼめたり、横に引いたりする。

⑥ 頬の体操



頬をふくらませたり、すぼめたりする。

⑦ 舌の体操



舌をべーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。

口の両端をなめる。

鼻の下、顎の先をさわるようにする。

⑧ 発音の練習



「パ・ピ・プ・ペ・ポ」「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はつきり、くり返す。

⑨ 咳ばらい



お腹を押さえてエヘンと咳ばらいをする。

嚥下体操を実施する一番よいタイミングは、お食事の前です。

お食事の前のお口の準備体操だと思い、皆さんで楽しみながら実践してみてください。

そのほか、「テレビを見ながら」、「お風呂に入りながら」など、「ながら体操」として無理せず、毎日継続していくことが大切です。