

● 言語聴覚士より

智頭病院の言語聴覚士は、「えんげしやうがい嚥下障害」
 (食事でむせたり、飲み込みにくくなる
 状態)のリハビリを行っています。

● 嚥下障害があると？

嚥下障害があると、誤嚥性肺炎のリス
 クが高まります。

誤嚥性肺炎とは、食べ物や飲み物、だ
 液が誤って気管に入り、細菌によって肺
 炎を起こす病気です。

特に、高齢者や飲み込み力が弱い人に
 多く見られ、繰り返す事も多いやっかい
 な病気です。

今回は、嚥下障害予防のためのお口の
 体操を紹介します。

お口の体操おすすめポイント

お口の体操は食事の前の準備運動として行う事により、誤嚥性肺炎の予防につながります。このお口の体操であれば、寒い季節でもわざわざ着替えて外に出ることなく行うことができます。テレビを見ながら、コタツに入ったままでも気軽に始められますので、ぜひお試しください。

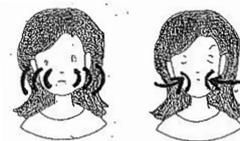
1 深呼吸 5回

鼻からゆっくり吸う
 口からゆっくり吐く



6 あっぷっぷ 5回

頬をふくらませる
 頬をへこませる



2 横を向く
 左右5回ずつ

ゆっくり横を向く



7 舌を動かす
 左右5回ずつ

口のはじをなめる



3 首を横に倒す
 左右5回ずつ

ゆっくり横に首を倒す



8 あっかんべー 5回

舌を思いっきり出す
 舌をひっこめる



4 首を動かす 5回

肩をぎゅっと上げる
 肩の力を抜く



9 言葉を言う 5回

鼻からゆっくり吸う
 口からゆっくり吐く



5 背伸び 5回

手を組んで上にあげる
 ゆっくり上下にうごかす



10 深呼吸 5回

鼻からゆっくり吸う
 口からゆっくり吐く

