

Medinus通信

メディナスがお届けする、知って得するお役立ち情報!!

medi
nus

vol.1

在宅看護での困りごと解決や知ってほしい情報など、メディナスが発信していきます。

会話(発声)から 摂食・嚥下障害が 疑われる状態の 判断とトレーニング方法



発音と誤嚥

声帯の通路である声門を閉じ、わずかな隙間を空気で振動させて声になりますが、声門がうまく閉じないと正しい発声が出来ない、咳がうまく出来ないといったことが誘因で誤嚥しやすくなります。

パタカラ体操とは？

お口の代表的な体操の1つで咀嚼から嚥下までの一連の動作を鍛える為のもので発音による運動です。

パタカラ トレーニング

発声と嚥下の関係



唇を閉じる筋肉を鍛えます。

口から食べこぼさない



舌の筋肉を鍛えます。

食べ物を舌と上顎で押しつぶして、吞み込む

喉を閉じる動きを鍛えます。

誤嚥しないように食べ物を食道へ送る



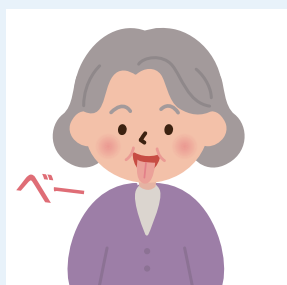
舌の筋肉を鍛えます。

食べ物を喉の奥にスムーズに運ぶ

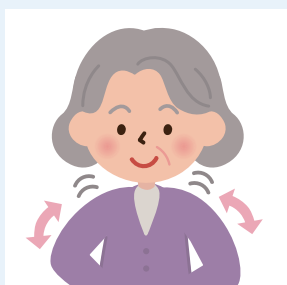


嚥下体操を実施するのに1番良いタイミングは、食事摂取前です。口の開閉、首を回し動かすこと、発音したり咳払いする事で嚥下の力を鍛えます。又唾液が出やすくなったり、飲み込み易くなり、誤嚥予防に繋がっていきます。

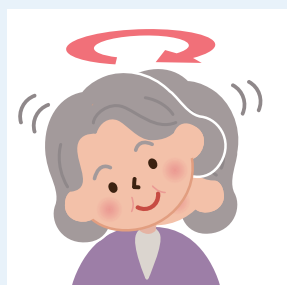
嚥下体操



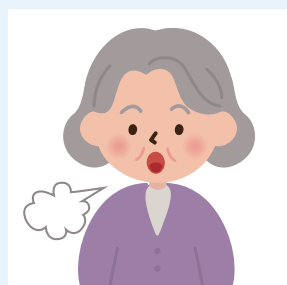
舌の体操



肩の体操



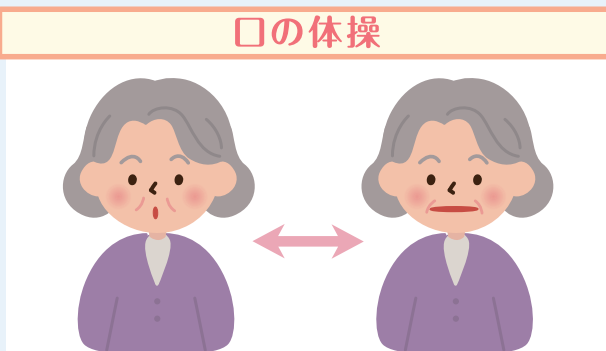
首の体操



咳払い



発音の練習



口の体操

無理せず、
毎日継続して
いくことが
大切です

Medinus メディナス 訪問看護ステーション東大宮

〒337-0051 埼玉県さいたま市見沼区東大宮 2-49-7
WOODY VILLAGE 201

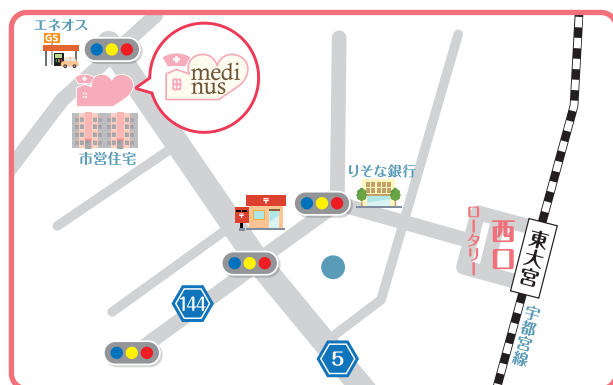
■ 営業時間 / 9:00~18:00【月曜日~金曜日】

■ 定休日 / 土日祝祭日・年末年始
(定休日の訪問はご相談ください。)

048-652-8120

048-652-8121

<ホームページ> medinus.jp



訪問エリア：
さいたま市、上尾市、蓮田市、伊奈町