

みのんだ だより

2月号

VOL. 172

医療法人方佑会 植木病院
2026年2月1日発行

嚥下機能を 維持するために

「少しでも長く、口から食べたくないですか？」
リハビリテーション科／作業療法士
古曳知子

嚥下（えんげ）とは、食べ物や飲み物を飲み込む動作のことをいいます。そして、この飲み込むという動作をする力が弱くなり、うまく食べられない、飲み込めない状態になるのが嚥下障害です。

嚥下障害となって食べ物を飲み込む機能が低下してしまうと、食べ物がどの途中で止まり、気管に入ってしまう「誤嚥（ごえん）」を起こしたりすることがあります。誤嚥は、むせるだけでなく、肺炎（誤嚥性肺炎）の原因ともなり、それが重症化すると命に関わることもあります。また、食べづらさから食事量が減ってしまい、栄養や体力が低下し、全身の健康にも悪影響を及ぼすなど、さまざまリスクにつながります。

安全に「口から食べる」生活を続けるためには、嚥下機能を維持・回復することが重要です。次のような症状が見られたら注意が必要です。

- 食べ物をよくこぼす
- よだれが出やすい
- 口に食べかすやお葉が残る
- 食事中や食後に咳が出る
- 飲み込みにくいものがある
- 食事に時間がかかる
- 食後に声がかずれる
- 痰が増える
- お茶や水でむせる

嚥下機能が低下した状態では、普段の生活のなかでさまざまな変化がみられます。これらが当てはまる場合は、嚥下機能が低下しているかもしれません。

また、嚥下状態をご自身で簡単にチェックすることができます。

✓ チェックしてみよう！

- 唾液を30秒で3回飲み込めるか
- 少量の水を飲んでもむせないか
- 力強く咳ができるか
- 舌でくちびるの周りを1周できるか
- 「バ・タ・カ・ラ」や「あー」を15秒間言えるか
- うがいをこぼさずにできるか

むずかしいと感じた場合は、早めに医師や言語聴覚士に相談しましょう。

嚥下機能を保つためには、口の中を清潔にする口腔ケアと、筋力を保つ体力づくりが欠かせません。正しい姿勢と口をよく動かす体操や発声練習、適度な運動を日常的に取り入れることが大切です。毎日の小さな積み重ねが、将来もおいしく、安全に食べ続ける力を守ります。

ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

植木病院ホームページ
https://www_uekihospital.or.jp/



参考文献

- かむ・飲み込むが難しい人の食事 藤谷順子、講談社
- 嚥下障害のことがよくわかる本 藤島一郎監修、講談社
- 理学療法 Vol.42 NO. 7. 2025
- 食べることへの支援 田中弥生、手塚順子、第一出版

首まわりの筋肉を強化する 嘸下体操

1 頭あげ運動



自分で頭が上げられないときは、支えてもうと良い。

寝ころんだ状態から頭を持ち上げた状態で「1秒間キープを30回、首をあげた状態で30秒間キープを1回」を目標にしてください。

ポイント しっかりと頸を引いた状態で頸を胸につけるつもりで頭を持ち上げるようにしましょう。

2 自分で行う首のストレッチ



水平にゆっくり左右に動かす（各3回）。



ゆっくり耳を肩に付けるように横に倒す（各3回）。



ぐるっと1周ゆっくりまわす（左右各1回）。

3 肩の上げ下げ



1. ゆっくり上げる



2. ストンと落とす。（1-2を連続3回）



4 首まわり、肩を手で揉みほぐす

両肩をゆっくりと揉んで楽になるまでマッサージ

1 声の運動

【効果と目的】

喉の筋肉を鍛えるためには母音を。舌を鍛えるためには子音を意識します。総合的なそしゃく力をあげるために、しっかり発音できているか自分の耳で確認しながら行ってください。

【訓練の実際】

同じ音を、つよく、はっきりと繰り返します。



口唇音：ば・ば・ば・ば・ば
ぱ・ぱ・ぱ・ぱ・ぱ
ま・ま・ま・ま・ま
奥舌音：か・か・か・か・か
が・が・が・が・が
舌尖音：た・た・た・た・た
だ・だ・だ・だ・だ
な・な・な・な・な

「ば・ば・ば」「た・た・た」「か・か・か」「ら・ら・ら」をゆっくり3回。できるだけ速く3回言う。

アドバイス うまく発声できなかった音を繰り返して練習する。

2 口の運動



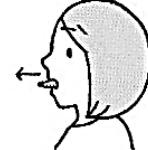
1. 両ほほをふくらませる。



2. 左右をかわりばんこにふくらませる。（8回）

アドバイス 可能であれば氷を口に入れて左右に動かしましょう（階ます）

3 舌の運動



1. 舌をできるだけ前にまっすぐ出して、後ろに引く（3回）。



2. 舌なめずりをする要領で唇の周りをゆっくり3周させます。

上級コース 唇と歯の間に舌を入れて同様に舌の先端、あるいは舌先を一周させてみましょう。

咳をする力で 呼吸力をアップする



1 腹筋運動

イスに腰掛け、背もたれによりかかって、腹筋の力で背中をまっすぐに起こす。（5-10回を繰り返す）



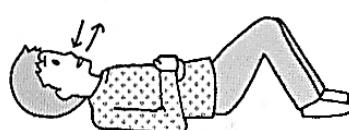
3 呼気の訓練

「あー」と声を出し続ける。毎日少しずつ行う（1回15秒を目指す）。歌をうたうのも良い。



4 咳の訓練

背中を伸ばした状態で、腹筋を意識して咳をする。立っても座ってどちらでもよい（1回につき10回連続を目指す）。



2 腹式呼吸

息を吐くときはお腹を引っ込め、吸い込むときはお腹をふくらませる。慣れるまでは仰向になって、両手をお腹にあて、お腹がふくらんだり、凹んだりするのを確認しながら行う。（3-5回を1日に数回）

おいしく、安全に食べ続ける力を守るために
さあ、嚥下機能をアップさせよう
毎日の小さな積み重ねが大切です

