



人生百年時代、いつまでも口から食べて健康でいるために

けんこう  
**健口体操**で  
ごえん  
**誤嚥**を  
**防**ごう！

(監修) 川崎幸病院 言語聴覚士 吉藤健太郎



# もくじ



|              |    |
|--------------|----|
| ■ はじめに       | 3  |
| ■ 嚥下と誤嚥とは    | 4  |
| ■ 始めてみよう健口体操 | 5  |
| ■ 健口体操       | 6  |
| 準備体操         | 7  |
| 舌の体操         | 9  |
| 口・頬の体操       | 11 |
| パタカラ体操       | 12 |
| 巻き笛トレーニング    | 13 |
| ■ 食事の工夫      | 14 |
| ■ 口腔ケア       | 15 |
| ■ まとめ        | 15 |

# はじめに

食事をしたり、飲み物を飲んだりするとき、ちゃんと飲み込めていますか？

食事中にむせたり、咳込んだりすることが多い場合は、「飲み込む力」が弱っているからかもしれません。簡単にできるセルフチェックで、ご自身やご家族、まわりの方の症状をチェックしてみましょう。

## セルフチェック

下記のような症状が1つでもあったら、「飲み込む力」が低下しているサインです



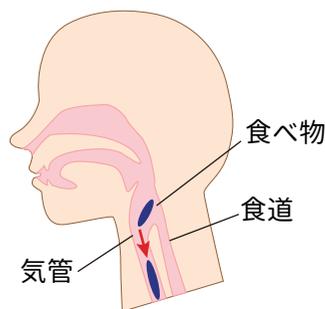
- 食事中によくむせることがある
- 食事中でなくても突然むせる、咳込む（特に夜間）
- 飲み込むのに苦労することがある
- 食べるとすぐ疲れ、食事が全部食べられない
- 口の乾きが気になる
- 飲み込んだ後も口の中に食べ物が残っている
- 食後、ガラガラ声になる
- 痰がからむようになってきた
- 体重が徐々に減ってきた



# えんげ ごえん 嚥下と誤嚥とは

ゴックンと「飲み込む（<sup>えんげ</sup>嚥下）」という行為は、成長と共に身につくため、普段はものを食べたり飲んだり、唾液を飲み込んだりすることを意識することはほとんどありません。

しかし、加齢による筋力低下や反射神経の低下などによって、この「飲み込む」という動作が上手く機能せず、口から入ってきた食べ物・飲み物・唾液が食道に入らず気管に入ってしまうことがあります。これを<sup>ごえん</sup>誤嚥と言います。



また、食べ物や飲み物が気管や肺に入ると、食べ物に付着していた細菌が繁殖して炎症をおこし「<sup>ごえんせいはいえん</sup>誤嚥性肺炎」を引き起こしやすくなります。

誤嚥を防ぐために「飲み込む力」を保つことが大切です。



# けんこう 始めてみよう健口体操

「飲み込む力」を維持し、誤嚥を防ぐためには、  
「健口体操」が効果的です。

自宅で楽しくできる「健口体操」を紹介します。  
安全に何でも食べられるよう健口体操を始めてみ  
ましょう！！

毎日、無理のない範囲で続けることが大切です。



# 健口体操

準備体操、舌の体操、口・頬の体操、パタカラ体操、巻き笛トレーニングで構成されています

▶ 準備体操 動作に必要な筋肉をほぐします

▶ 舌の体操 舌と舌のまわりの筋肉を鍛えることで食べ物の飲み込みがスムーズになり、唾液が分泌され、口の中を潤します

▶ 口・頬の体操 口・頬のまわりの筋肉を鍛えることで食べ物や飲み物が口からこぼれにくくなります

▶ パタカラ体操 くちびる、舌、のどの筋肉を鍛えることで、「しっかり噛む力」と「安全に飲み込む機能」を維持することができます

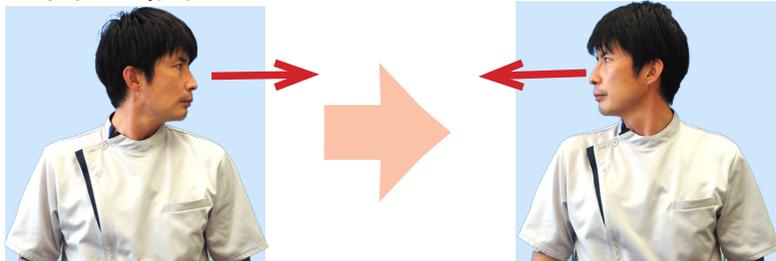
▶ 巻き笛トレーニング 腹式呼吸や口のまわりの筋肉を鍛えることで誤嚥を予防できます



# 準備体操 首まわりの筋肉をほぐしましょう

## ①左・右 横をむく

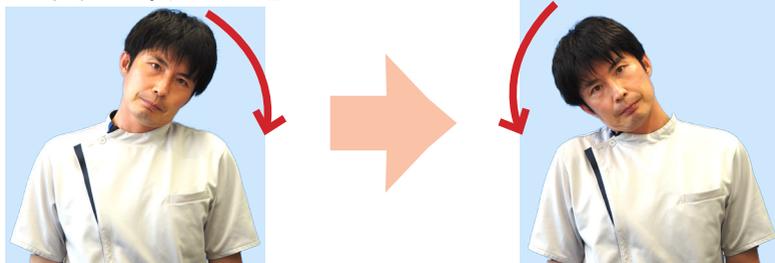
左右×2～3セット



ゆっくり後ろを振り返るように行います

## ②左・右 傾ける

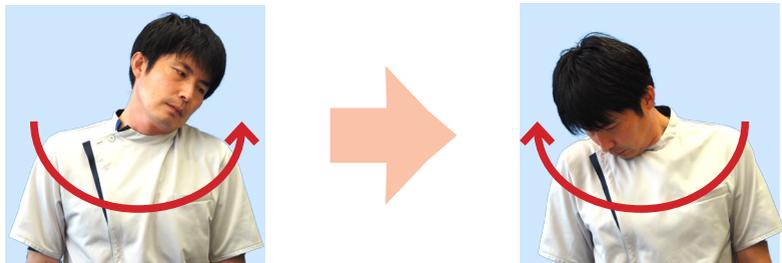
左右×2～3セット



耳を肩につけるように左右に倒します

## ③回す

左右×2～3セット

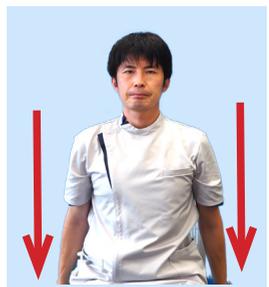


首を右から左・左から右にゆっくりと回します

# 準備体操 肩まわりの筋肉をほぐしましょう

## ①両手を上げる・下げる

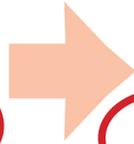
上下×2～3セット



両手を前からしっかり上げ、ゆっくり下げます

## ②肩を回す

前後×2～3セット



肩を前から後ろ、後ろから前にゆっくり回す

## 体操を行う時の姿勢



体操を行う時は、背筋を伸ばして行いましょう

# 健口体操

椅子に座って鏡で確認しながら行い  
ましょう

## 舌 の体操

舌の動きをなめらかにします

### ①舌を前に出す

前後×2～3セット



しっかり前に舌を出し、  
2～3秒維持します

ゆっくりもどします



### 気を付けるポイント



口をすぼめた状態にならないように  
気を付けましょう

## ②舌を左・右に出す

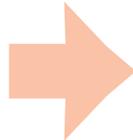
左右×2～3セット



舌で口の両端を触ります

## ③舌を上・下に出す

上下×2～3セット



舌で鼻の下を触るように  
します

舌は下唇の下まで  
出します

# □・頬 の体操



□・頬のまわりの筋肉を鍛えます

あ・ん × 2~3セット  
う・い

## ① 「あ〜」「ん〜」 声を出す



「あ〜」と声を出しながら  
口を大きくあけます



「ん〜」と声を出しながら  
口をしっかり閉じます

## ② 「う〜」「い〜」 声を出す



「う〜」と声を出しながら  
口をすぼめます



「い〜」と声を出しながら  
口を横にひきます

ふくらます × 2～3セット  
へこませます

### ③頬をふくらます・へこませます



出来るだけ頬をふくらませ  
空気が漏れないようにキープ  
します



鼻から息を出し、頬を強  
くへこませます

## パタカラ体操

2～3回

パタカラ体操は「**パ・タ・カ・ラ**」と大きな声ではっきりと発音をすることで、口のまわりや舌の筋肉のトレーニングになります



息を吸うときは背筋を伸ばし、鼻から  
息を吸いお腹をふくらませます

※おへその下を意識しながら行いましょう

# 巻き笛トレーニング

2～3回

巻き笛は息を多量に吹き込むため、呼吸のトレーニングや口のまわりの筋肉をつける訓練になります  
吹く息の変化が目に見えるので、楽しみながら行えます



## ワンポイントアドバイス



口の端があいていると  
空気が漏れて上手く吹く  
ことができません



口の端を手でおさえると  
上手く吹くことができます

## 巻き笛がない場合



口をすぼめ、ティッシュに  
細く長い息を吹きかけます  
(目安 5～10 秒)

# 食事の工夫

加齢とともに硬いものが食べづらくなったり、飲み込みが上手くできなくなったりと食べるのが段々困難になってきます。素材の形状を変え、軟らかく調理するなど飲み込みやすくし食事を楽しみましょう。

## ① 軟らかくなるまで蒸す・煮込む



蒸す



煮込む

## ② パサつきのあるものは汁を加えたり煮汁をあんかけにする



水分を含ませる



あんかけにする

## ③ 水分にとろみをつける

※片栗粉は温度や経過時間などによって、とろみの強弱が変わってしまいます。市販のとろみ調整食品を利用して安定したとろみをつけましょう



とろみをつける

とろみの程度



とろ～り

弱

ポタージュ状



とろり

中

ヨーグルト状



もったり

強

ジャム状

# 口腔ケア

口腔内（口の中）の細菌は歯周病や誤嚥性肺炎などにつながる恐れもあるため、普段から口腔内を清潔にするよう心がけましょう。

唾液には歯や舌、粘膜などについた汚れや細菌を洗い流してくれる作用があります。

歯磨きなどで口腔内をきれいに保つと、唾液が出やすくなるだけでなく、虫歯しそや歯槽膿漏のうろうを予防することができます。

毎日の口腔ケアで口の健康を保ちましょう。



## まとめ



食事は、私たち人間の命の源です。

日々の食事からさまざまな栄養成分を吸収するだけでなく、おいしさや香ばしさ、みずみずしさなどを味わうことで「食べる喜び」を実感し、新たな気力を生み出す力にしています。

その上で、自分の口で美味しく安全に食べることはとても大切な条件です。

今日から健口体操を始め、飲み込む力を維持し、誤嚥を防ぎましょう。



病院がつくった健康情報サイト



# みんなの健康塾ちゃんねる



神奈川地区

