

ワンポイント アドバイス!

反復唾液嚥下テスト

反復唾液嚥下テスト

人差し指を顎の下のでっぱり、中指をのど仏に当て、30秒間に唾液を何回飲み込めるのかを計測します。飲み込めた回数が2回以下の場合、摂食嚥下障害の可能性が高くなります。飲み込みが2回以下だった場合や飲み込みが大変だった場合は、嚥下体操を試みましょう。



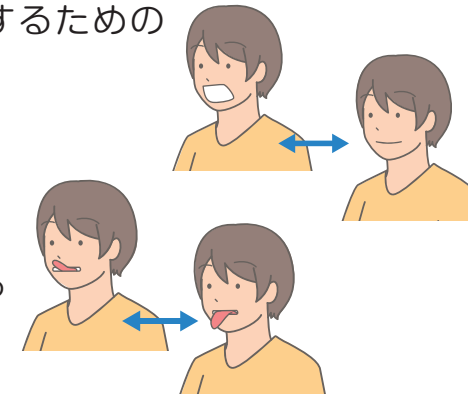
食べ物や唾液がうまく送り込めず、気管に入ってしまうことはありませんか？ 嚥下機能の低下が心配な方は、ご自宅でもできる簡単な飲み込みの検査や嚥下体操を行ってみましょう。

嚥下体操

目安：5～10回を1日2～3回

食事時の誤嚥やムセを防止するための体操をご紹介します。

1. 口を開ける⇔閉じる
2. 開けたまま10秒
3. 唇を突き出す⇔横に引く
4. 頬をふくらます⇔へこませる
5. 舌を出す⇔引く
6. 舌を左右に動かす
7. 舌を上下に動かす
8. 舌を回す



詳しい嚥下体操は、こちらからご覧いただけます。▶



ホームページの西リハ情報箱では、他にも嚥下体操をご紹介します。ぜひ、ご覧になってみてください。

