

# りはっぴねす

## ワンポイントアドバイス！

### 誤嚥を防ごう！

「誤嚥」とは本来食道に行くべき食べ物が誤って気管に入ってしまうことで、「むせる」はそれを吐き出すからだの反応です。窒息や誤嚥性肺炎を起こさないようにするため、食事前に誤嚥を防ぐ体操を行ってみましょう。  
(参考：広島市歯科医師会)

#### 姿勢・深呼吸

- ① 椅子にリラックスして腰掛けお腹に手をあててゆっくり深呼吸します。
- ② 鼻から息を吸い込み、口をすぼめて吐きます。3回繰り返します。

#### 首の体操

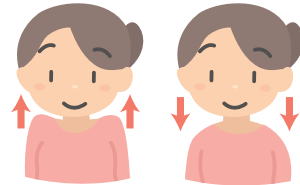
- ① ゆっくり後ろをふり返ります。
- ② 耳が肩につくようにゆっくり左右に倒します。



- ③ 首をゆっくり左右に1回ずつまわします。

#### 肩の体操

- ① 両手を挙げて左右にゆっくり下ろします。
- ② 肩をゆっくり上げてすんと落とします。
- ③ 肩を前から後ろへ2回、後から前に2回まわします。



#### 発声

できるだけ大きな声を出しましょう。  
[パ、パ、パ・タ、タ、タ・カ、カ、カ・ラ、ラ、ラ]  
[パタカラ、パタカラ、パタカラ]を5回繰り返します。

※ 大きな声を出す力がつくと、食べ物を誤嚥しかけたときに外に出す力が強くなります。

#### 言語聴覚士に相談してみよう！

言語聴覚士は言葉によるコミュニケーションに問題がある方のサポートだけではなく、嚥下障害に対し少しでも安全に栄養がとれるよう支援しています。