

## ワンポイントアドバイス!

### 誤嚥のサインに注意!

誤嚥とは、口から食べたものが誤って気管に入ってしまうことです。誤嚥をすると誤嚥性肺炎を起こし、繰り返すと筋力や体力の低下に繋がります。今回は、食事場でチェックできる誤嚥のサインと簡単な呼吸筋トレーニングをご紹介します。

#### 誤嚥を疑う食事の様子

- 飲み込んだ時にむせる、咳が出る
- 吐き出した痰に食べ物のカスが含まれている。
- 飲み込むときに強い力がある
- 食事時間が伸びた
- 食後、湿ったガラガラ声になる



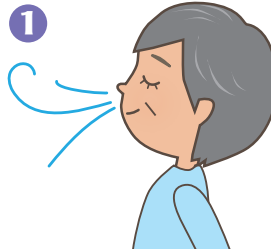
#### ブローイング運動

準備するもの...500mlの空のペットボトル (柔らかいもの)

##### 準備



ペットボトルの底に、ピンや画びょうなどで、5~10個程度穴をあける。



大きく息を吸う。



ペットボトルをしっかりと口にくわえる。



約5秒間、できるだけ強く口から息を吹き続ける。

※5セット繰り返す。

ペットボトルの材質を変えたり、ガムテープを巻き付けると、より抵抗が強くなり、トレーニングのレベルがアップします。

参考：日本摂食・嚥下リハビリテーション学会；第3分野 摂食・嚥下障害の評価、MTPSSE 第3巻 レジスタンス運動プログラム 監修：言語聴覚士