

安全に食べるために

- 嚥下の気づきポイントをチェックしましょう -

食べることの注意点

嚥下がうまくできなくなった場合、どの段階で嚥下が難しいのかについて知ることが大切です。

どういう食形態でむせてしまうのか？ →食形態の変更、とろみなどをくわえることで対応できるか？
どのタイミングでむせてしまうのか？ 嚥んでいるとき？飲み込むとき？飲み込んだ後？
一口量は多くなっていないか？
食べるペースはどうか？
食事時の姿勢はどうか。首がのけぞるような姿勢になっていないか？
食事時間が長くなっていないか？ 口の中に取り込むのに時間がかかるのか？嚥むのに時間がかかるのか？飲み込むのに時間がかかるのか？
嚥むことはできているのか？（細かくつぶすことができているのか？）
口の中にたくさん食べものが残っていないか？

食事でむせるとき

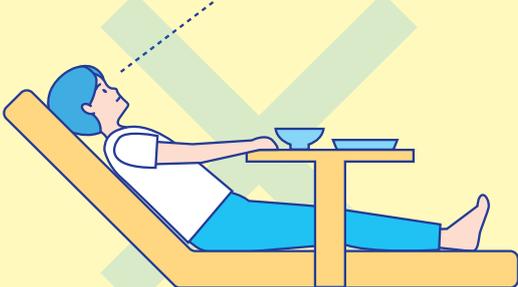
食事時の姿勢はどうでしょうか？それぞれの状態に応じた姿勢のポイントを確認しましょう。

座れる場合



- 1 椅子に深く腰かける
- 2 目印を決めて背筋を伸ばす
注：あごだけが上がらないように注意しましょう
- 3 足裏をしっかりと床につける

座れない場合



- 1 枕などで首を持ち上げる
- 2 膝は軽く曲がるよう、クッションを入れる
- 3 腰をベッドの折れ目にしっかりと合わせる

食事の前のウォーミングアップ

嚥下体操を行うことで口や舌のストレッチ効果があり、安全な食事をサポートします。

歌唱・音読・復唱など声を出してウォーミングアップを行います。疲れる方は食前でなく別に行ってください。

大きな声を出す機会を作りましょう

喉の筋肉や、呼吸をする筋肉が鍛えられます
大きな声で楽しく続けましょう

パパパ… タタタ… カカカ… ラララ…
パタカラ・パタカラ・パタカラ

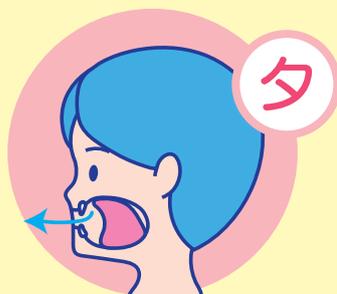


パタカラ体操ってなに？

パ・タ・カ・ラと発声をしながら行う口の体操です



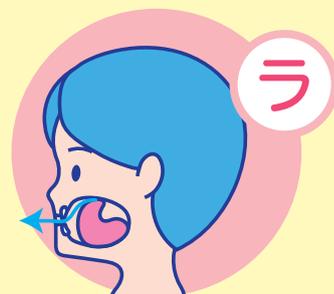
唇



舌の前方



舌の後方



舌の先(を丸めて)

食事時の注意点

食形態の変更

嚥んだときに食べ物がまとまりやすいよう、形態を工夫します(あんかけにする等)。

また、とろみをつける場合は、目安として

・500ml にとろみ剤1本 ・400ml では? 300ml では? (適量を確認して調整してください)

一口量に注意する

口に入れる量が多くならないようにし、ティースプーン1杯程度を目安にします。

食べるペースをゆっくりにする

急いで食べないように、小さめの器にして少量ずつ目の前に出すと一気にかきこむことを防げます。

食事時の声の変化に注意

食事に声がかがらしてくる(湿性嚙声)場合は、嚥下障害の可能性もあります。

