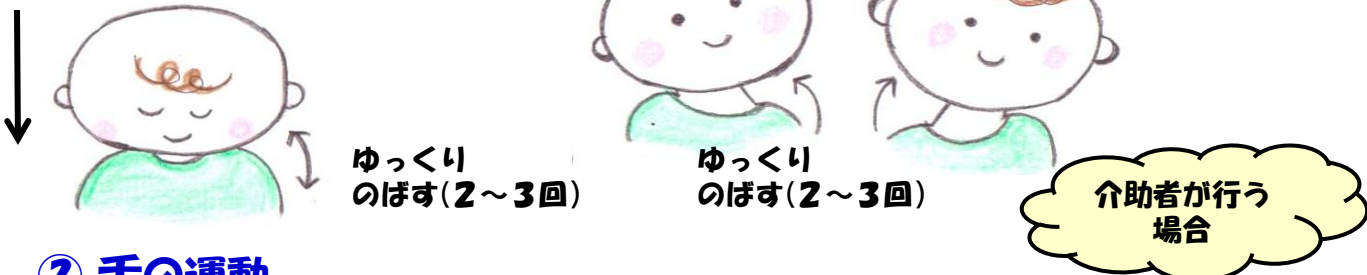


① 食べる前の準備体操（ゴックン体操）

ゴックン体操は、飲み込みに関係する筋肉をほぐしたり、鍛えたりするために行います。食事の前に2～3分行うだけで効果がありますので、毎日続けてやってみましょう。

① 首の運動



② 舌の運動



③ 唇の運動



④ 頬の運動



⑤ 深呼吸

② 口腔周囲のマッサージ

口の周りの筋肉（唇や頬など）をマッサージすると、脳にほどよい刺激が伝わり、表情を豊かにし、顔の筋肉も柔らかくなって、食べたり飲んだりするお口の働きの改善につながります。

1. 頬を回す



2. 首をマッサージ



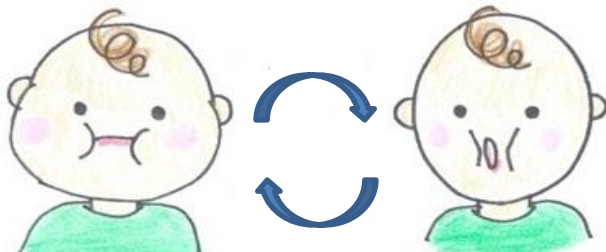
3. 下唇の下を回す



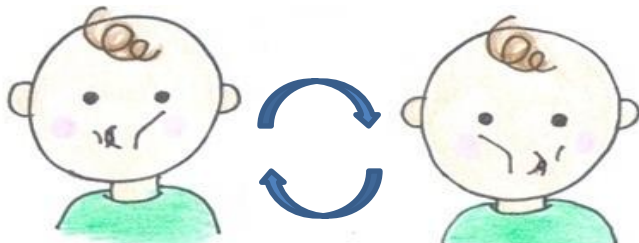
4. 口角をはさんでぱっとはなす



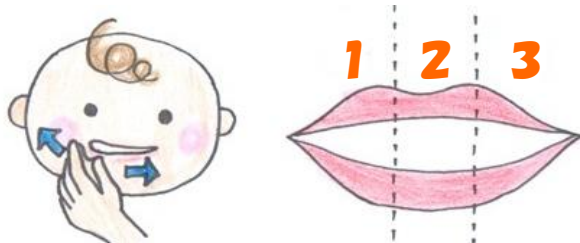
5. 頬を膨らませたいへこませたいする



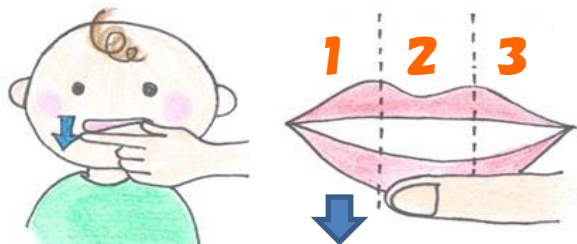
6. 口をすぼめたまま左右に動かす



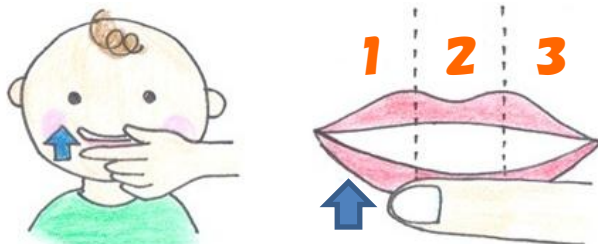
7. 口唇を3等分に分けて縮めて伸ばす



8. 口唇の線にそって外へ広げる(3等分)



9. 口唇の線にそって内へ縮める(3等分)



10. 口角から指を入れてゆっくりいしかり伸ばす



※口腔ケアのときに、歯ブラシやスポンジブラシなどを使って行うこともできます

③ 発声訓練・唾液腺のマッサージ

パタカラで発声訓練

パ、パ、パ

口の周りの筋肉を使い、唇を閉じる力をつけます

カ、カ、カ

舌の奥が動きます

タ、タ、タ

舌の先から中央が動きます

食物を押しつぶしたり、ゴックンと飲み込む力をつけます

ラ、ラ、ラ

舌の先が動きます

食物を飲み込みやすくまとめる力をつけます



食物をのどの奥から食道へ運ぶ力をつけます

「パ、パ、パ」「タ、タ、タ」「カ、カ、カ」「ラ、ラ、ラ」と数回繰り返しましょう。

「今すぐ役立つ介護シリーズ③口腔ケアらくらく実践法」日本訪問歯科協会監修（株式会社創元社）より

唾液腺のマッサージ

唾液腺をマッサージすると、唾液が分泌され、口の中が潤って、食べ物が飲み込みやすくなります。また、食べ物の消化を助けます。

耳下腺 (じかせん)	顎下腺 (がっかせん)	舌下腺 (ぜっかせん)
<p>人差し指から小指までの4本の指をほおに当て、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって回す。(10回)</p>	<p>親指をあごの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5ヶ所くらいを順番に押す。(各5回)</p>	<p>両手の親指をそろえ、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりグーッと押す。(1回)</p>

このリーフレットは、一般社団法人国立大学協会公募事業「平成25年度震災復興・日本再生支援事業」の助成を受けて作成したものです。

④ 安全においしく食事をするために

安全においしく食事をするために、次の点に気をつけましょう。

食事のときに気をつけること

- しっかりと目覚めているときに、食事を取りましょう。
- 義歯の合っている人は、義歯を入れて食べましょう。
- 姿勢を整えましょう。
- スプーンは、小さいものを使いましょう。
- あせらずにゆっくり食べましょう。
- 疲れたら、1～2分間休みましょう。
- むせたときは、我慢せず、しっかり咳をして食物を出しましょう。
- 食後30分～1時間は横にならず、頭を起こしておきましょう。
- 食後は口の中をきれいにしましょう。

食べることに集中できる環境をつくりましょう

- できるだけ同じ場所で、食事をするようにしましょう。
- テレビやラジオを消して、落ち着いて食事をしましょう。
- 食卓や周囲に、余計な物は置かないようにしましょう。
- 介助する場合は、できるだけ慣れた同じ人が介助するようにしましょう。



⑤ 安全に食事をとるための姿勢

食べ物を飲み込みやすくしたり、誤嚥（ごえん）を防ぐためには、安定した良い姿勢をとることが大切です。

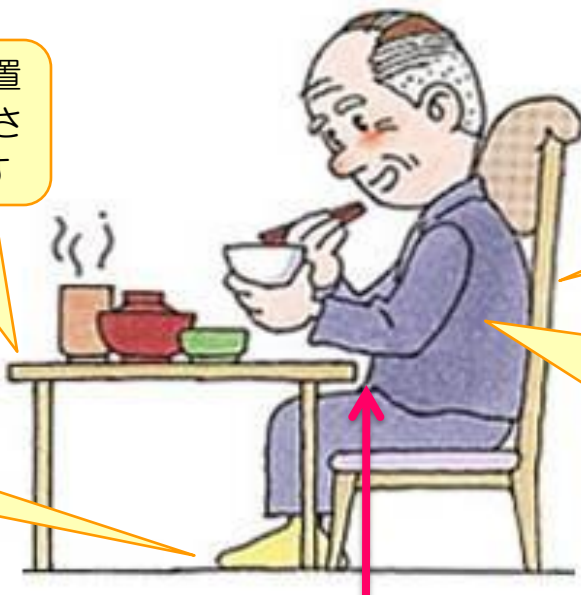
座位がとれる人の場合

テーブルは肘が置けるくらいの高さのものがよいです

椅子に深く腰かけ、背筋を伸ばして少し前かがみになります

足の底を床につけます

マヒ側に傾かないようにクッションなどで体を支えます（肘かけがあると安定します）

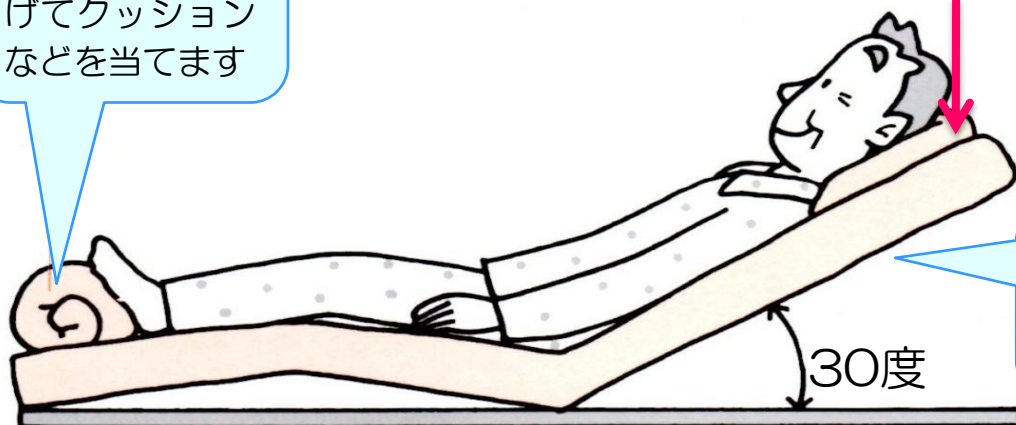


身体とテーブルの間は、握りこぶし1つぐらいの隙間をつくります

座位がとれない人の場合（リクライニング）

体がずれないように、ひざを曲げてクッションなどを当てます

首に枕を当てて前かがみにすると、食べ物が気管ではなく食道に流れ、誤嚥しにくくなります



ベッドの背もたれは30度位の角度にします

「今すぐ役立つ介護シリーズ③口腔ケアらくらく実践法」日本訪問歯科協会監修（株式会社創元社）より

このリーフレットは、一般社団法人国立大学協会公募事業「平成25年度震災復興・日本再生支援事業」の助成を受けて作成したものです。

⑥ 食事の介助のしかた

食事の介助をするときは、次の点に気をつけましょう。

- 横に並んで座りましょう。あごを引いた状態で食物が口に入るように、下から食事を与えましょう。
- 飲食物が口に入っているときは、話しかけないようにしましょう。
- 確実に飲み込んでから、次の食べ物を口に運びましょう。
- 「早く」とせかさないようにしましょう。
- マヒのない側から食事の介助をしましょう。
- 1回の食事に時間がかかりすぎたり、摂取量が不十分な場合は、食事の回数を増やしましょう。
- 食べた量と内容は、記録しておきましょう。

横に並んで介助をしましょう



顔、口、のどにマヒがある場合は、マヒのない側に座ります。食べ物は下から与えるようにしましょう。

立った姿勢での介助は避けましょう



立った姿勢で食物を与えてしまうと、あごを上にあげた不良な姿勢をとるようになり、飲み込みにくく、誤嚥（ごえん）しやすくなります。

「摂食・嚥下障害の患者さんと家族のために（改訂第3版第1巻総合編）」西尾正輝著（インテルナ出版）より

このリーフレットは、一般社団法人国立大学協会公募事業「平成25年度震災復興・日本再生支援事業」の助成を受けて作成したものです。

⑦ 注意したいのどに詰まりやすい食品

食べ物がのどに詰まり気道をふさいでしまうと、窒息を起こしてしまうことがあります。調理のくふうや食べ方に注意しましょう。

詰まりやすい主な食品

粘りのあるもの	 もち	 ご飯	 パン
加熱してもやわらかくならないもの	 イカ	 タコ	 きのこ
厚みのないもの	 のり	 レタス	 ワカメ
パサパサしたもの	 ふかし芋	 カステラ	 ゆで卵
繊維質の強いもの	 青菜類	 さやえんどう	 にら

参考：内閣府食品安全委員会／食べ物による窒息事故を防ぐために

このリーフレットは、一般社団法人国立大学協会公募事業「平成25年度震災復興・日本再生支援事業」の助成を受けて作成したものです。

⑧ 飲み込みやすい食形態

注意

食べにくいもの

サラサラした液体

水
麦茶
お茶
みそ汁



安心

食べやすいもの

トロミがある液体



**パサパサ
粘膜にくっつきやすい**

ゆで卵



卵は加熱により硬くなる
白身・・・形状が変わりにくい
黄身・・・粘りがあり、べたつく

**軟らかい
とろっと、なめらか**

温泉卵
あんかけ



形がかわりやすい
トロミでまとまりやすい

**硬い・噛みにくい
粘膜にくっつきやすい**

葉物
ゆで野菜



噛み切れない、口の中に残りやすい

**軟らかい
まとまりやすい**

かぶ
くず煮



仕上げに片栗粉でとろみをつける