

誤嚥のリスクを減らしましょう！！

～おいしく食べ続けるために～



もうすぐお正月です。お正月と言えば、お餅を食べますよね。
同時に、高齢者が喉にお餅を詰めたというニュースを耳にしたいと思います。
年間の窒息事故は1月が最も多く、正月三が日は中でも断トツです！



では、なぜ詰まりやすいのか？？ 皆様はご存じでしょうか？

唾液の分泌が
減り、口の中が
乾燥している



食べ物を噛む
力が、弱くなる



飲み込む力や、詰ま
りかけた時に咳込
んで出す力が弱く
なっている



お餅だけでなく、嚥下機能が低下している事で、窒息や誤嚥の可能性はあります。

咳込む力が弱いと、気道に唾液や食べ物などが入ってしまい肺炎を発症！なんてことも…



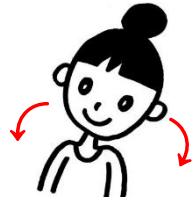
嚥 下 体 操

※②～⑧は各2セットずつ行って下さい。

①深呼吸



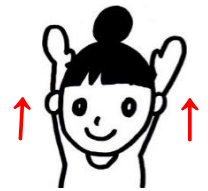
②首を左右にたおす



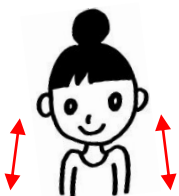
③首をまわす



④背伸び



⑤肩の上げ下げ



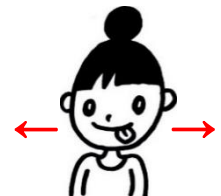
⑥頬をふくらます



⑦舌を前に



⑧舌を左右に



⑨ばたから体操 ※なるべく早口で！（裏面に、ばたから体操について説明あり）

「ば」「た」「か」「ら」

「ばばばば…」「たたたた…」「かかかか…」「らららら…」を連続で発音します。

「ばたから」と5～10回繰り返します。

食べ物を口に入れてから
喉に送り込むまでの発生練習です。
食前に行いましょう！

口腔機能をUP！して
良いお正月ライフを
お過ごしください。



ホームページも
見てみてね！
◦ ◆ ◡ (◡ ◡ ◡) ◡ ◆



ぱたから体操ってなに?? ?

食べ物を上手に喉の奥まで運ぶ、一連の動作を鍛えるための発声による運動です。
口腔機能低下の予防・改善に効果があります。

ぱ
唇を閉める筋力を鍛えて、
食べこぼしを防ぐ。
飲んだり、吸ったりする力を鍛えます。

発声の point

唇をしっかり閉じて、
大きく破裂するように「パ」

た
舌の筋肉のトレーニング
です。食べ物を押しつぶし
たり、飲み込む動作を鍛えます。

発声の point

舌を上顎にしっかりくっつけ
て、強く「タ」

か
食べ物を食堂へ運びます。
喉を閉める事で、スムーズに
ゴックンすることが出来ます。

発声の point

喉の奥に力を入れて、
喉をしめて「カ」

ら
口の中の食べ物を丸め
たり、運んだりします。

発声の point

舌を丸め、舌先を上の前歯
の裏に付けて「ラ」

『発声は出来るだけ、大きくはっきりと行いましょう!』

効果

- ① 噛む力、飲み込む力の維持・向上
- ② 唾液の分泌の促進
- ③ 発音がはっきりする
- ④ 入れ歯が安定する
- ⑤ 表情が豊かになる
- ⑥ 口腔内の乾燥を防ぐ
- ⑦ いびきや歯ぎしりの改善

