



のど・口をきたえて いつまでも元気に



からだの変化を知ろう	2ページ
摂食(食べる)嚥下(飲み込む)のしくみを知ろう	3ページ
誤嚥性肺炎ってなに?	4ページ
飲み込む力をきたえる体操	5ページ
おいしくご飯を食べるために	8ページ

監修／日野市ひのかめかめごっくん大作戦協議会

※医師、歯科医師、介護関係者から構成された協議会です。

からだの変化を知ろう

加齢に伴って
食に関する身体機能の
変化が起こります。



食べる量が減ると…

体力低下・筋力衰え
生活自立度低下

高齢者の食の課題

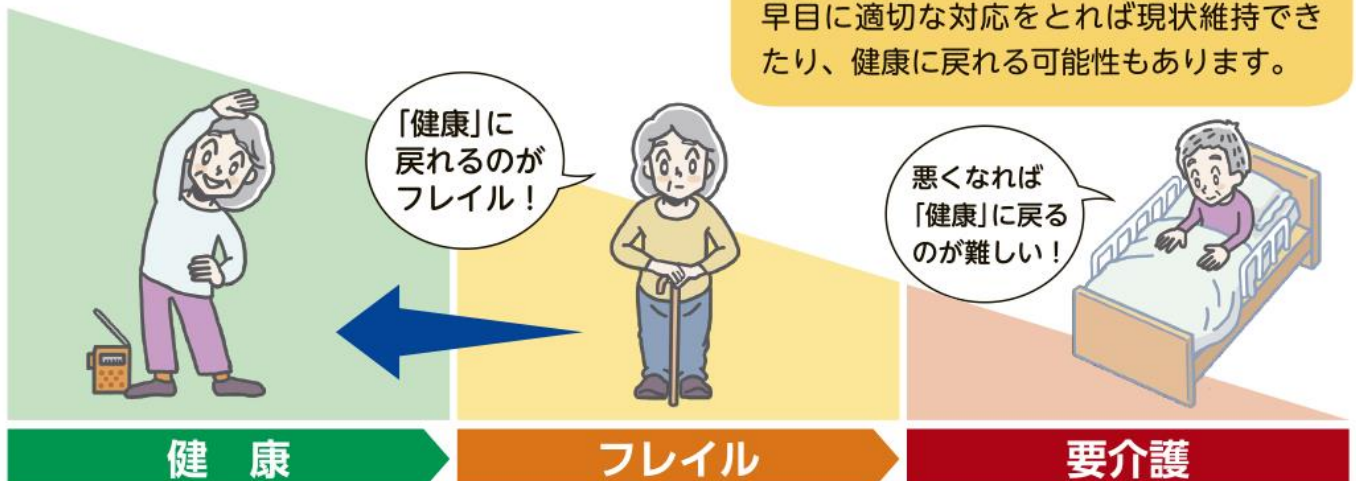
飲み込む力の衰え
低栄養・脱水

飲み込む力の衰えは
フレイルの
危険因子です

フレイルとは？

加齢とともに心身の活力が徐々に低下した状態のことで、健康な状態から要介護へ移行する中間の段階にあたります。

高齢者の多くはフレイルの時期を経て要介護状態になります。筋肉が減少するなどの身体的フレイル、閉じこもりなどの社会的フレイル、意欲低下などの心理的フレイルが多面的に関わりあっています。早目に適切な対応をとれば現状維持できたり、健康に戻る可能性もあります。



摂食(食べる)嚥下(飲み込む)のしくみを知ろう

1. 食べる準備

食べ物を見て認識すると、唾液や胃液が分泌され、食べる準備が始まります。

2. 飲み込む準備

食べ物は、かんで唾液と混ぜあわせられ、飲み込みやすい形にまとめられます。

3. 飲み込む

食べ物のかたまりは、のどの奥まで送られます。反射的に食べ物のかたまりをごっくんと飲み込み、食道を通過して胃へ送り込む動作を嚥下えんげといいます。



摂食嚥下障害とは？

加齢や薬の副作用、病気の影響などによって、食べることや飲み込むことが困難になることがあります。この状態を摂食嚥下障害せつしょくえんげといいます。食べ物が誤って気管へ入ることで窒息や誤嚥性肺炎ごえんせいはいえんなどを引き起こすことがあります。



高齢者に多い摂食嚥下障害せつしょくえんげの症状としては、

- ・うまかめない
 - ・食べこぼす、食事中にむせることがある
 - ・飲み込むのに時間がかかる
 - ・唾液が少なくなる
- などがあります。



ごえん 誤嚥性肺炎ってなに？

ごえん 誤嚥性肺炎とは？



嚥下機能の低下により唾液や食べ物、あるいは胃液などと一緒に細菌が肺に入り「肺炎」を引き起こします。

飲み込む機能が低下したり、咳をする力が弱くなると、食べ物や口の中の細菌などが誤って気管に入りやすくなります。

正常な嚥下

のどの奥にあるフタ(喉頭蓋)が気管の入口をふさぎ、食べ物は食道を通り胃に入ります。

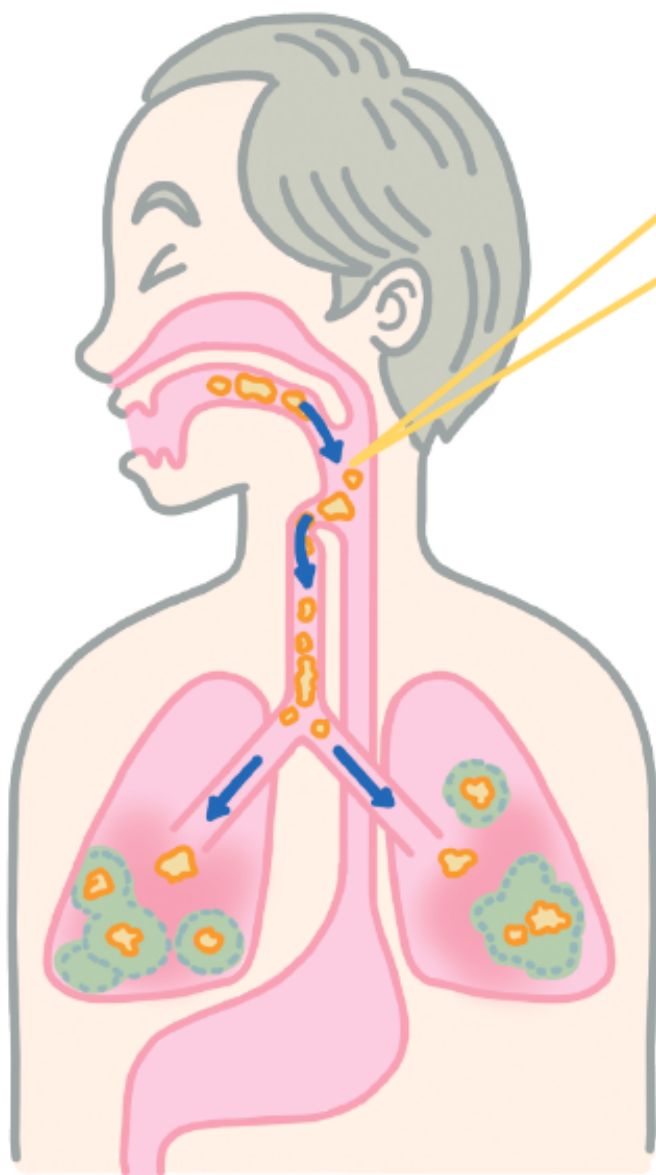


ごえん 誤嚥性肺炎を予防するには？

ポイント 1
お口の中をきれいに保つ

ポイント 2
飲み込む力をきたえる

ポイント 3
ごえん 誤嚥しにくい食環境づくり



飲み込む力をきたえる体操

飲み込む力を測定してみましょう

30秒間で何回唾液（つば）を飲み込めますか？

できるだけ何回も飲み込んでください。

3回未満だった方は、少し飲み込みづらさが出てきているのでは？

嚥下体操でトレーニングしましょう！

3回以上
で
正常です

準備体操 飲み込む力をアップします



手はお腹に



ゆっくりと腰掛けた姿勢で
背筋をのばして
行います。

1 鼻から息を吸い込み、
口をすぼめて吐く



首を左右に傾ける



左右横を向く



大きく回す

2 深呼吸を繰り返しながら行う



3 肩の上下運動



4 上体を左右に倒す

唾液腺マッサージ

唾液の分泌を良くすることで、飲み込みやすくします



耳下腺への刺激

指4本で耳の前の頬を後ろから前へマッサージ



顎下腺への刺激

あごの骨の内側の柔らかい部分を押す



舌下腺への刺激

親指であごの下から上に向かってつき上げる



※痛みや腫れがある場合などは、無理に実施せず、医師や歯科医師などにご相談ください。

舌体操

舌の筋肉をきたえ、飲み込む力をアップします

口を開けて

それぞれ5回ずつ行います。



舌の先に力を入れ、舌を出したり、引っ込めたりする



舌をできるだけ前に出して、左右に動かす



舌を左回り、右回り、口の周りをなめるように交互に回す



舌を出して鼻の頭や、あごをなめるように上へ、下へと動かす

口を閉じて

それぞれ5回ずつ行います。



舌で上唇を押す



舌で下唇を押す



舌で左右の頬を押す



閉じたままで唇の内側をなめるように回す(右回り、左回り)

パタカラ体操

唇と舌をきたえます
それぞれ10秒間で、できるだけ早く繰り返します。



パ

<発音のポイント>

唇をしっかりと閉じる

唇の閉じる力をきたえることで、食べ物を口からこぼさないようにします



タ

<発音のポイント>

上あごから下あごへ舌を打ちつける

舌を前に押し出す力をきたえることで、食べ物を押しつぶし、のどの奥へ運びます



カ

<発音のポイント>

のどの奥を閉め、力を入れる

舌を後方へ引く力をきたえることで、のどの奥に運ばれた食べ物を、スムーズに食道まで運びます



ラ

<発音のポイント>

舌尖を上の前歯の裏につける

舌の上方への動きをきたえることで、食べ物をのどに運びやすくします

あご持ち上げ体操

のどの周囲の筋肉をきたえます

- ①下を向いて
力いっぱい
あごを引く
- ②下あごに
両親指を当てて、
力いっぱい押し返す
- ③のど仏周辺に
力が入る状態を
5秒間キープする



毎食前や空き時間に5~10回行う

えんげ 嚥下おでこ体操

のどの筋肉をきたえます

- ①おでこに
手の付け根を当て、
手とおでこで押し合う
- ②おへそを
のぞき込むように、
おでこを下方へ
- ③のど仏周辺に
力が入るようにして
5秒間キープする



毎食前や空き時間に5~10回行う

おいしくご飯を食べるために

食事の時に気をつけること

よくかんで
食べる

“ながら食べ”を
しない

背筋を伸ばして
あごを軽く引き
やや前かがみ

テーブルの高さは、
腕を乗せてひじが
90度に曲がる程度

背もたれの
あるいすに
深く腰かける

足は床につける

体とテーブルの間は
こぶし一つ分くらい
開ける

いすの高さは
ひざが90度に
曲がる程度



参考：健康長寿新ガイドラインエビデンスブック

食事の際には、お茶や水などで口の中を湿らせてから食べると飲み込みやすくなります。また、飲み込む力やかむ力にあわせてやわらかい食材を選んだり、食べやすい大きさに切るなど調理方法も工夫しましょう。

日野市ホームページでは、食べること・飲み込むこと（摂食嚥下）に関する情報を発信しています。

食べて元気に（摂食嚥下）

検索



食べること・飲み込むこと（摂食嚥下）に困った時は

地域包括支援センター、ケアマネジャー、かかりつけ医、かかりつけ歯科医にご相談ください。