

口唇・舌の動き：摂食嚥下と発音の関連

発音と嚥下との関連



1 「バ」を言う直前の位置



3 「タ」を言う直前の位置



2 「カ」を言う直前の位置



嚥下リハビリテーションの例 口腔の運動(健口体操)

■ 口中を伸ばしてゆっくり取り除ける

口を大きくあける → 舌を口の外につけ出す → 舌を口の中に戻す
これを繰り返す

■ 口中を伸ばしてゆっくり取り除ける

口を大きくあける → 舌を出して舌先を再び戻す → 舌先を下あごに返す
これを繰り返す

■ 口中を伸ばしてゆっくり取り除ける

口を大きくあける → 舌先をくちびるの裏はしにつける → 舌先をくちびるの裏はしにつける
これを繰り返す

■ 口中を伸ばしてゆっくり取り除ける

口を大きくあける → 舌先をくちびるの上→舌→下→舌→上(またはその逆)につける → 舌先をくちびるの上→舌→下→舌→上(またはその逆)につける
これを繰り返す

■ 口中を伸ばしてゆっくり取り除ける

口を大きく開く → ぱつと閉じる
これを繰り返す

■ 口中を伸ばしてゆっくり取り除ける

口を大きく開く → 下あごを右に動かす → 下あごを左に動かす
これを繰り返す

■ 口中を伸ばしてゆっくり取り除ける

くちびるを突き出す(ぐうの形) → くちびるを鼻に引く(ひいの形)
これを繰り返す

■ 口中を伸ばしてゆっくり取り除ける

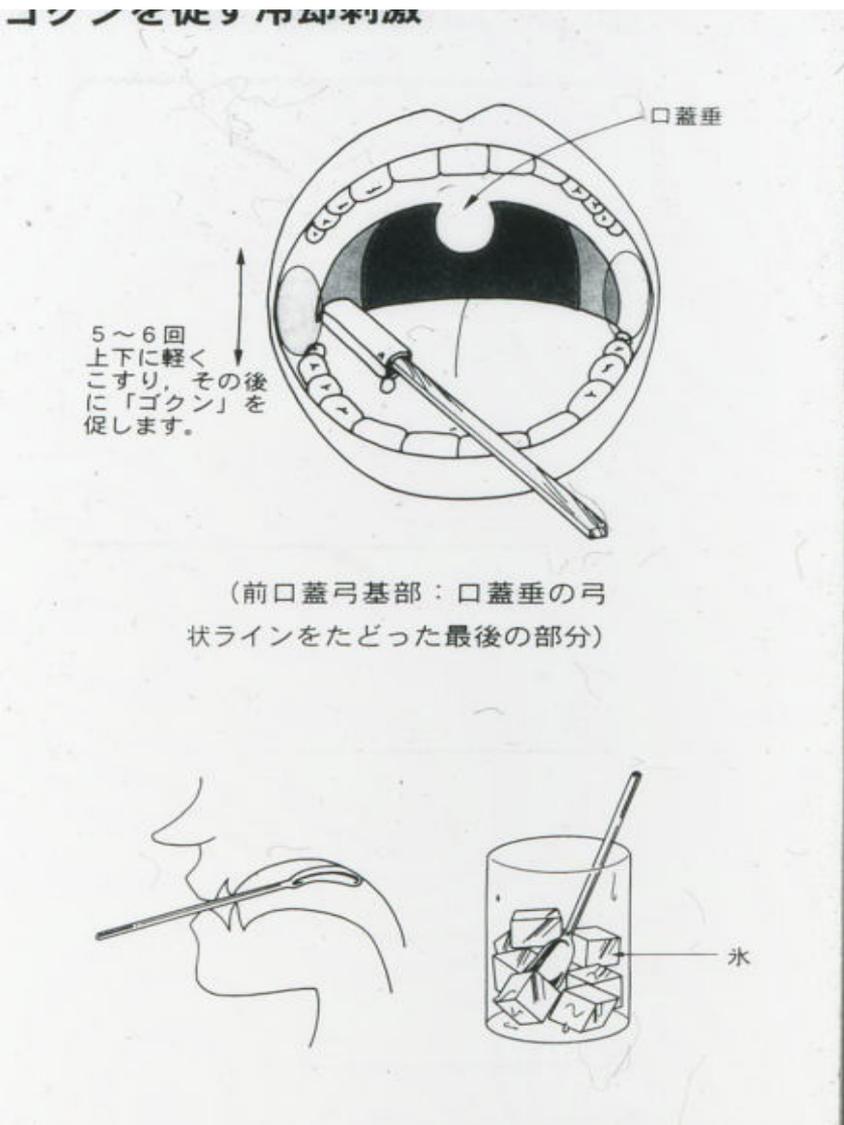
くちびるを用いる → 両をふくらませる → 両をへこませる
これを繰り返す

臨年中で例えると、失語症がなくても、口を動かすことが極端に少なくなつてしまいます。閉じを参考に、排を見ながら顔の筋肉を動かす訓練をして、リズムを強えましょう。

顔の筋肉を動かす

前口蓋弓冷触刺激

Thermal-tactile stimulation



- 素早く嚥下を起す
(Lazzara, Logemann 1983)
→ 液体の誤嚥防止
- 嚥下の反復を可能にする
→ 咽頭残留の解消
- 胃の動きを活性化
→ 胃粘膜の萎縮・下痢の予防
(齋藤・矢守ら 2011)



飲み方の工夫：代償嚥下

- ・意識嚥下 (think swallow、嚥下の意識化)
- ・努力嚥下 (effortful swallow、舌やのどに力を入れて飲み込む)
- ・息止め嚥下 (supraglottic swallow、声門上嚥下、
随意的気道防御)

嚥下前から息を止め、嚥下後呼吸再開前に
咳あるいはhuffingを行う。

- ・複数回嚥下 (multiple swallow , dry swallow)
口腔内が空になるまで嚥下し、更に1, 2回空嚥下する。

・交互嚥下

固形物を2, 3口食べる毎にごく少量の液体あるいは流動性のゼリーを嚥下し、咽頭残留の解消を図る。 など



姿勢の工夫：代償姿位

軽くうなずいてみよう



飲み込む時、うなずくように顎を引くと誤嚥しにくくなります。また、頸部の前に集まっている嚥下筋がリラックスして嚥下しやすくなります。



×前かがみ



気管は食道の前にある。前かがみだと、飲食物は重力の影響で気管に入りやすい。
(NHK大河ドラマ「武蔵MUSASHI」2003より)



前屈姿勢の改善 呼吸・排痰訓練（理学療法士）



食事中の姿勢保持 食事動作の安定（作業療法士）



理学療法士からの
の申し送り

リクライニング姿勢と 自助具(作業療法士作成)の利用



[リクライニング姿勢の適応]
食物を口からのどに送りにくい
一定量のどに残る
「逆流」する人には行わない

誤嚥しにくい食物の形態とは？

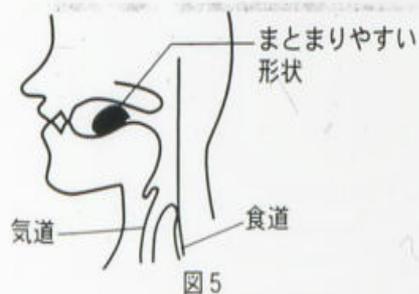
液体の落下速度を遅くする＝トロミをつける



水分でむせる方の場合……



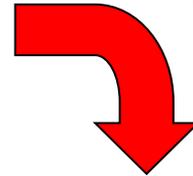
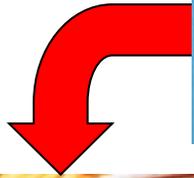
トロミをつけると……



固形物はまとまりやすくのど越し良く



きざみ食は
まとまりにくく
×



コップの形を工夫してみよう



図11



図12



図13

コップの作り方

①紙コップを用意します。



②点線部を切り取ります。

③完成



スプーンの大きさや形にも注意！

明るい雰囲気でも
落ち着いて、
食事に集中できる
環境を



言語聴覚士 (ST: Speech-Language-Hearing Therapist) のしごと

横隔膜から上

きこえ

のみこみ

こえ・ことば・こども



のリハビリテーション



コミュニケーションの楽しさ、食べる楽しさ、
生きる楽しさ を取り戻す
お手伝い



言語聴覚障害の特徴

- * 外見から障害の**有無**が解りにくい
- * 症状から障害の**種類**が解りにくい (**鑑別**)
- * 障害の種類が解からないと, 訓練法・有効なコミュニケーション方法が解りにくい
- * 当事者が症状を**訴えることが困難** 等



観察力・知識・推測力が必要



医療職種全てに必要なものは？

- * 人間・社会に関する知識・興味・関心
=相手のこと(気持ち・環境)を知りたいと思う「好奇心」
- * 困っている人がいたら「何とかしてあげたい」と思う気持ち
- * 専門的な知識・技能
 - ★日進月歩・日々変化⇒絶えず新しい情報を収集
- * 観察力:小さな動作, 細かな表情変化にも注意
- * 受容力:受け入れるのと「言いなり」は違う
- * 論理力:「～だから・・・」と論理的に説明できる
- * コミュニケーション能力:積極性・柔軟性
- * 法律・倫理を守る
- * 強い精神力:無表情・無神経とは真逆
 - 自分の無力さと向き合い, 一歩でも前進しようとする
などなど

