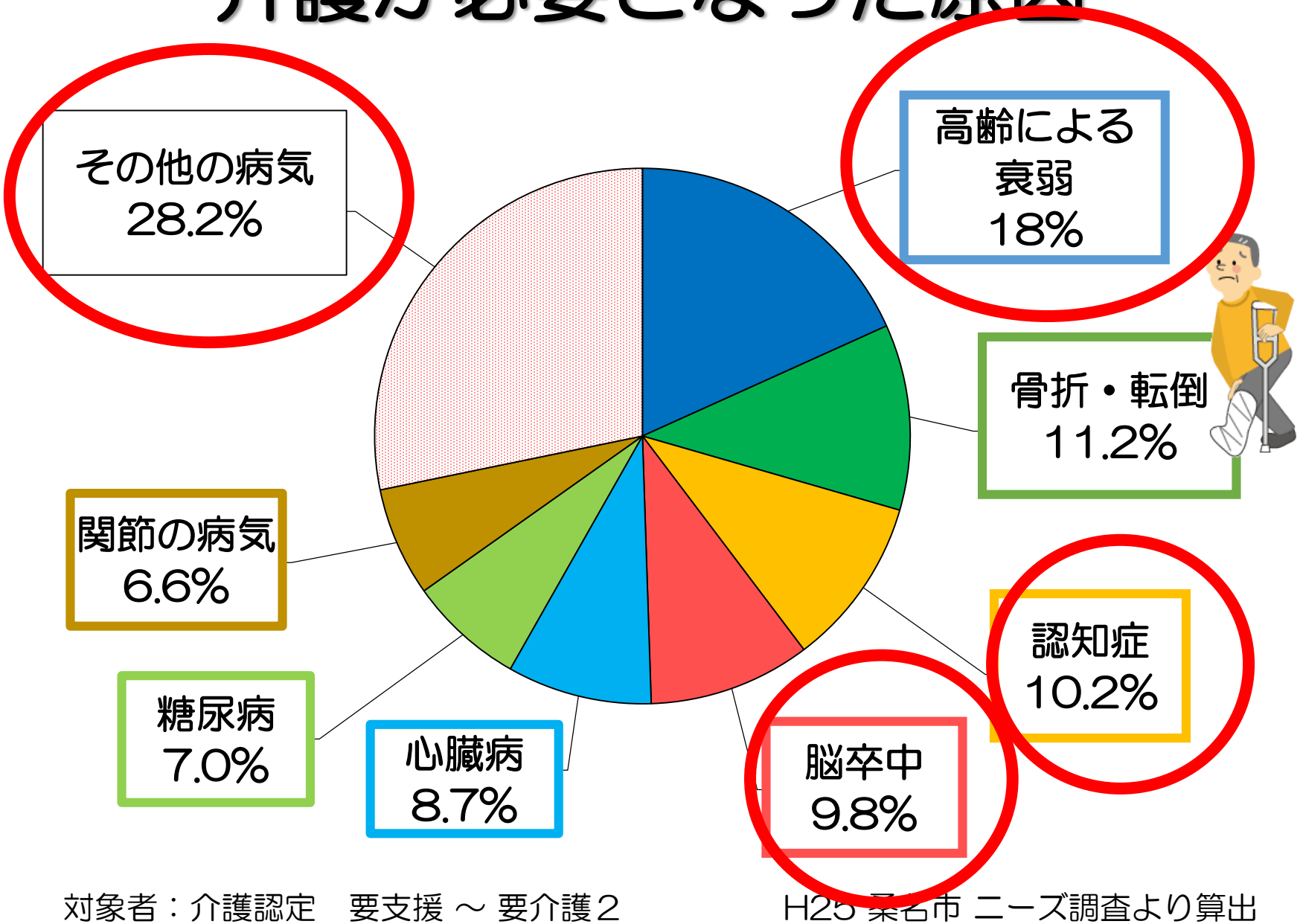
『効果的なえん下体操』

桑名市役所　保健福祉部
地域医療課　地域リハビリテーション係
多田　万貴子

介護が必要となった原因



対象者：介護認定　要支援 ～ 要介護２

H25 桑名市 ニーズ調査より算出

本日のテーマ「えん下体操ってなに？」

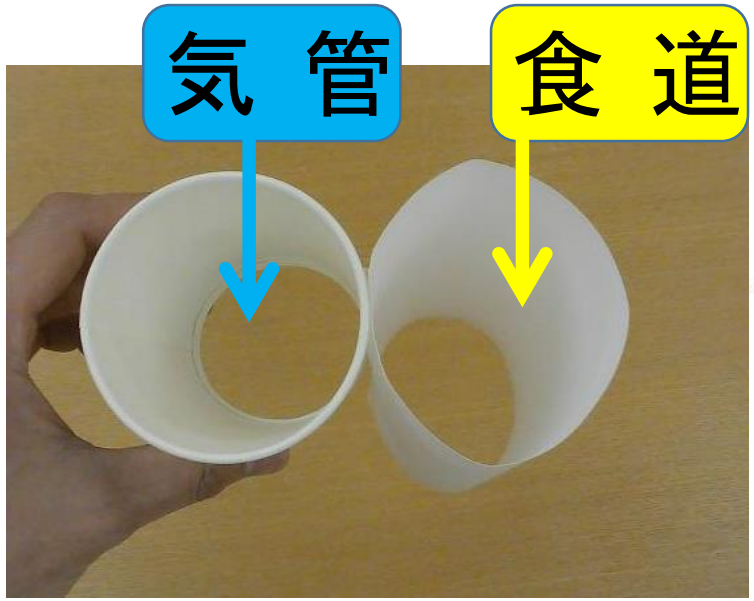
①専門用語の再確認
②摂食えん下機能低下の気づきポイント
③えん下体操って何に効くの？
④摂食えん下機能の確認方法

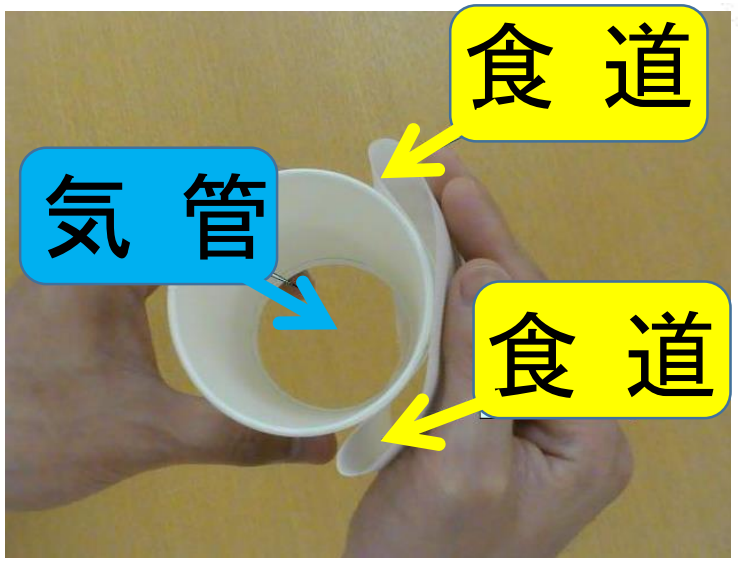
読み方：せっしょくえんげ

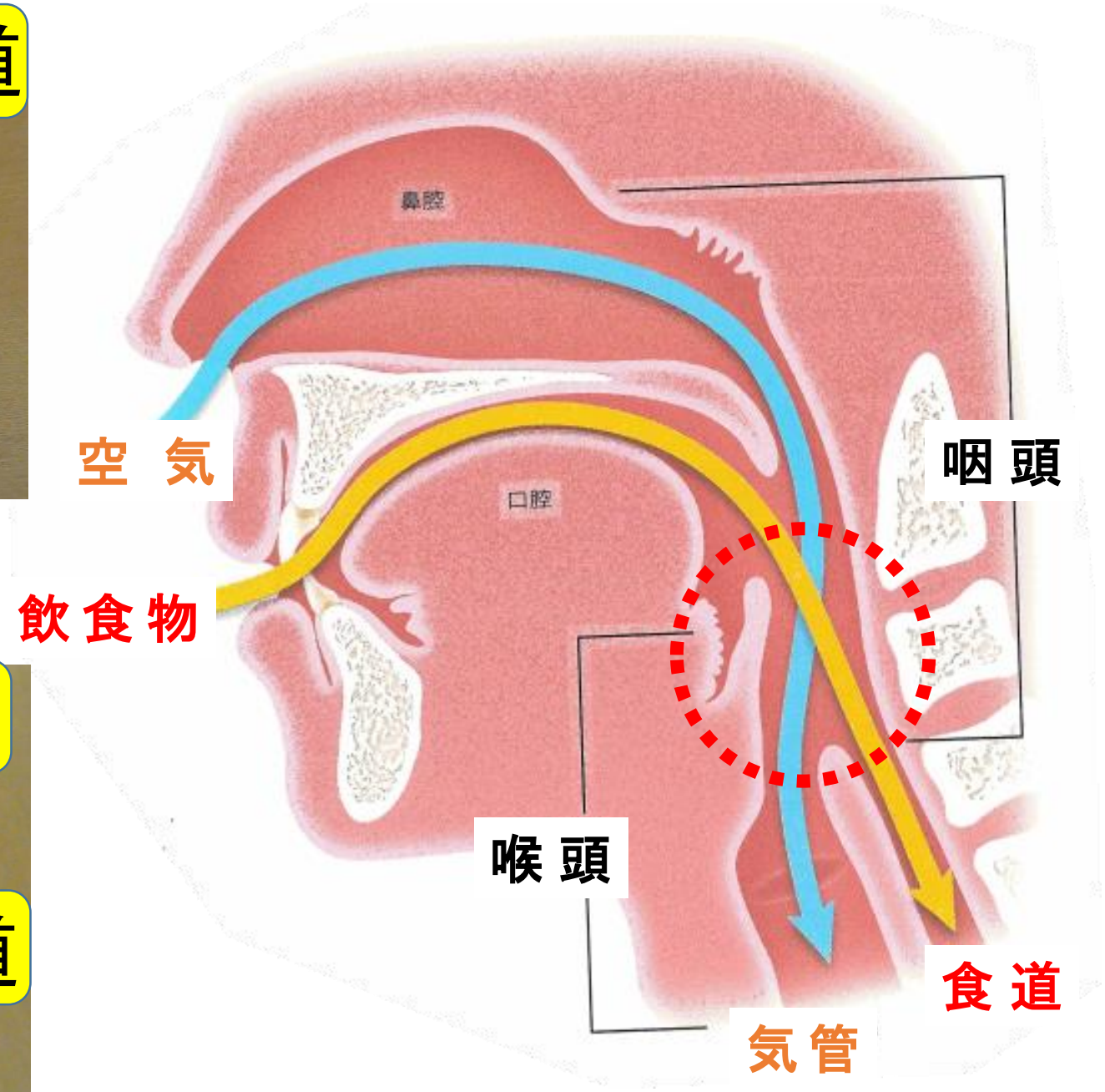
『摂食嚥下』

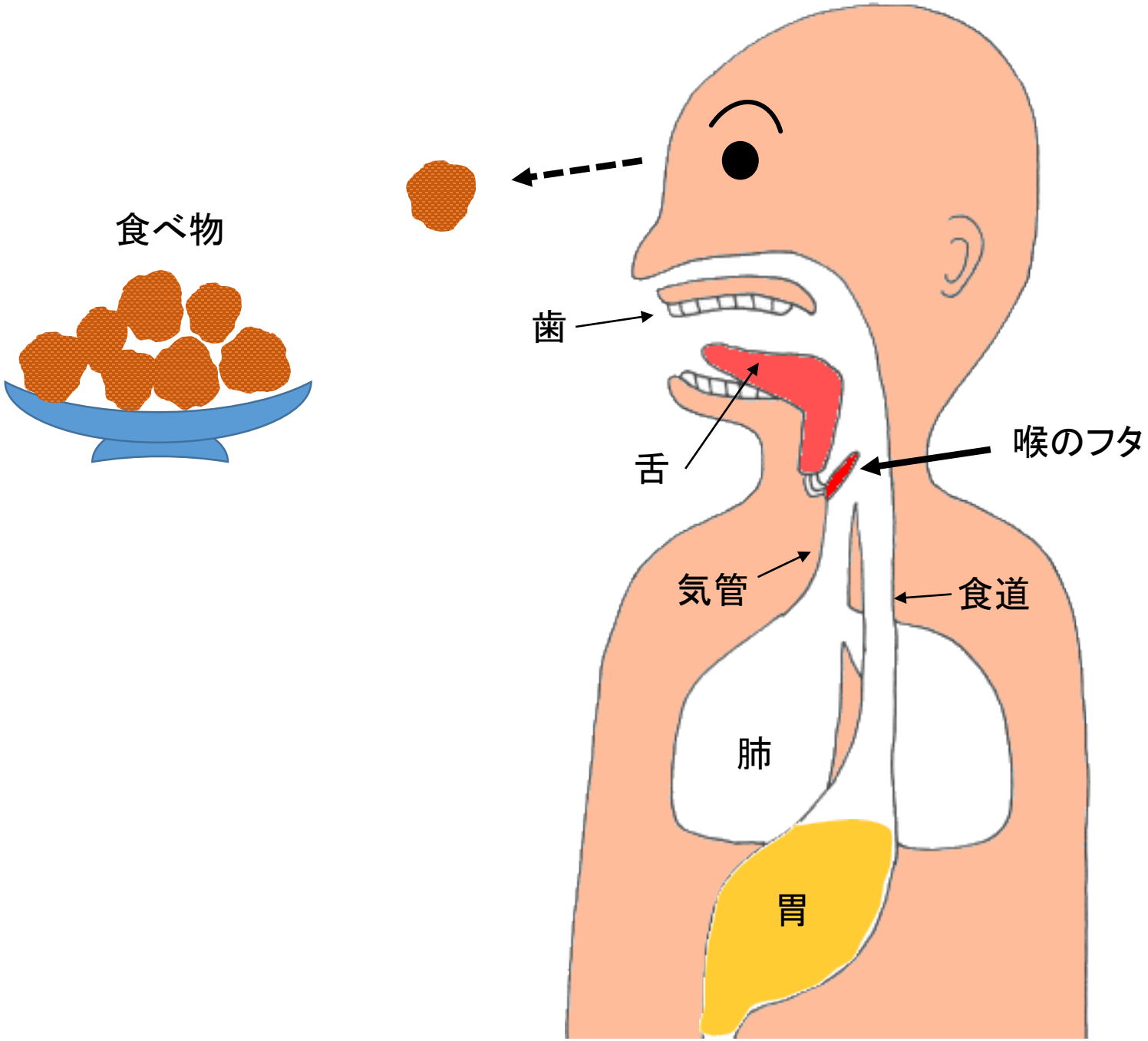
摂食：食べること・食事をとること

嚥下：飲み込むこと・飲み込む動作


気 管
食 道


食 道
気 管
食 道

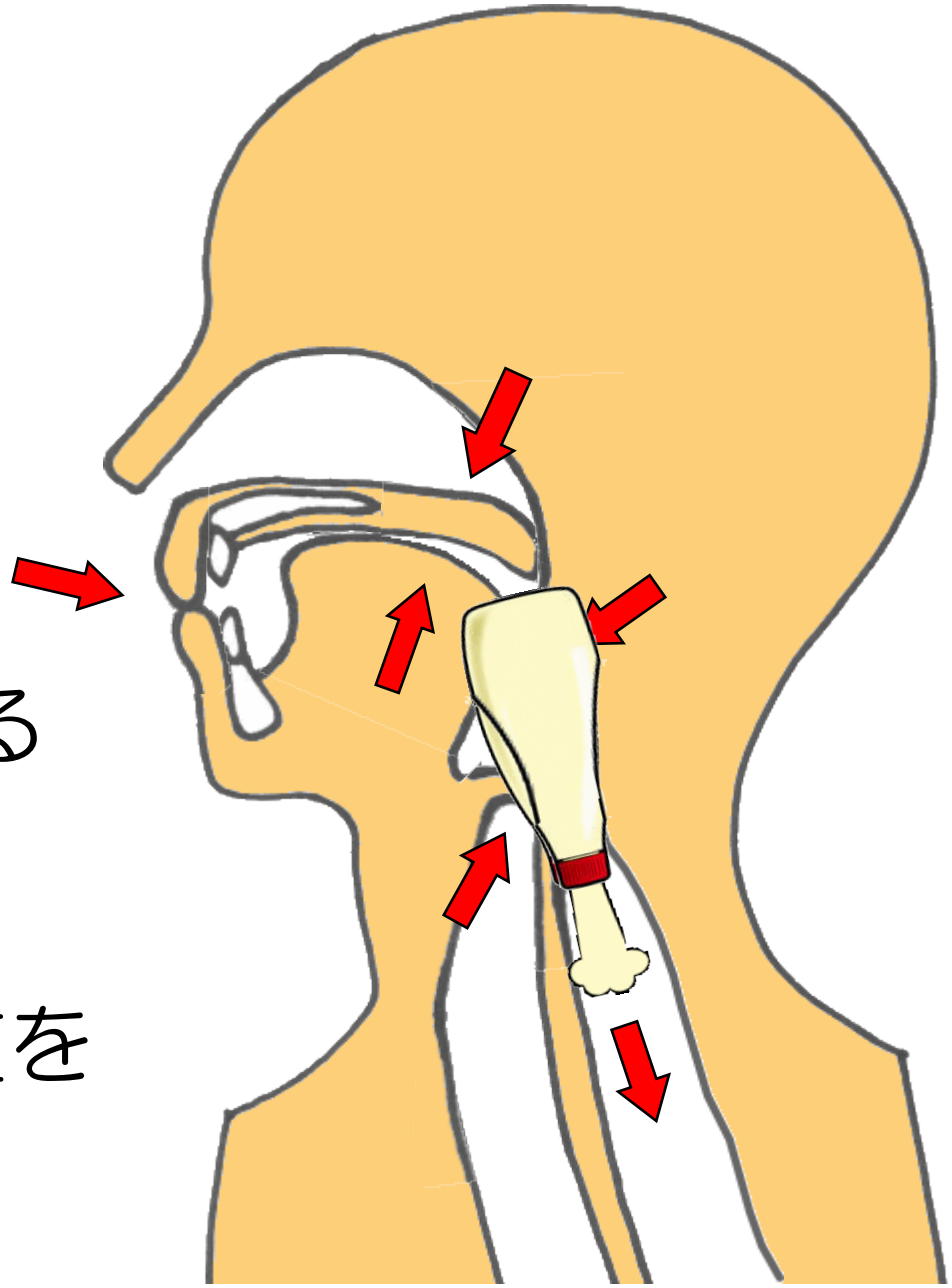

鼻腔
口腔
空 気
咽 頭
飲食物
喉 頭
食 道
気 管


食べ物
歯
舌
喉のフタ
気管
食道
肺
胃

①唇が閉じる

②舌が上に上がる

③鼻腔の通り道を
ふさぐ



④喉の奥の壁が
前に出る

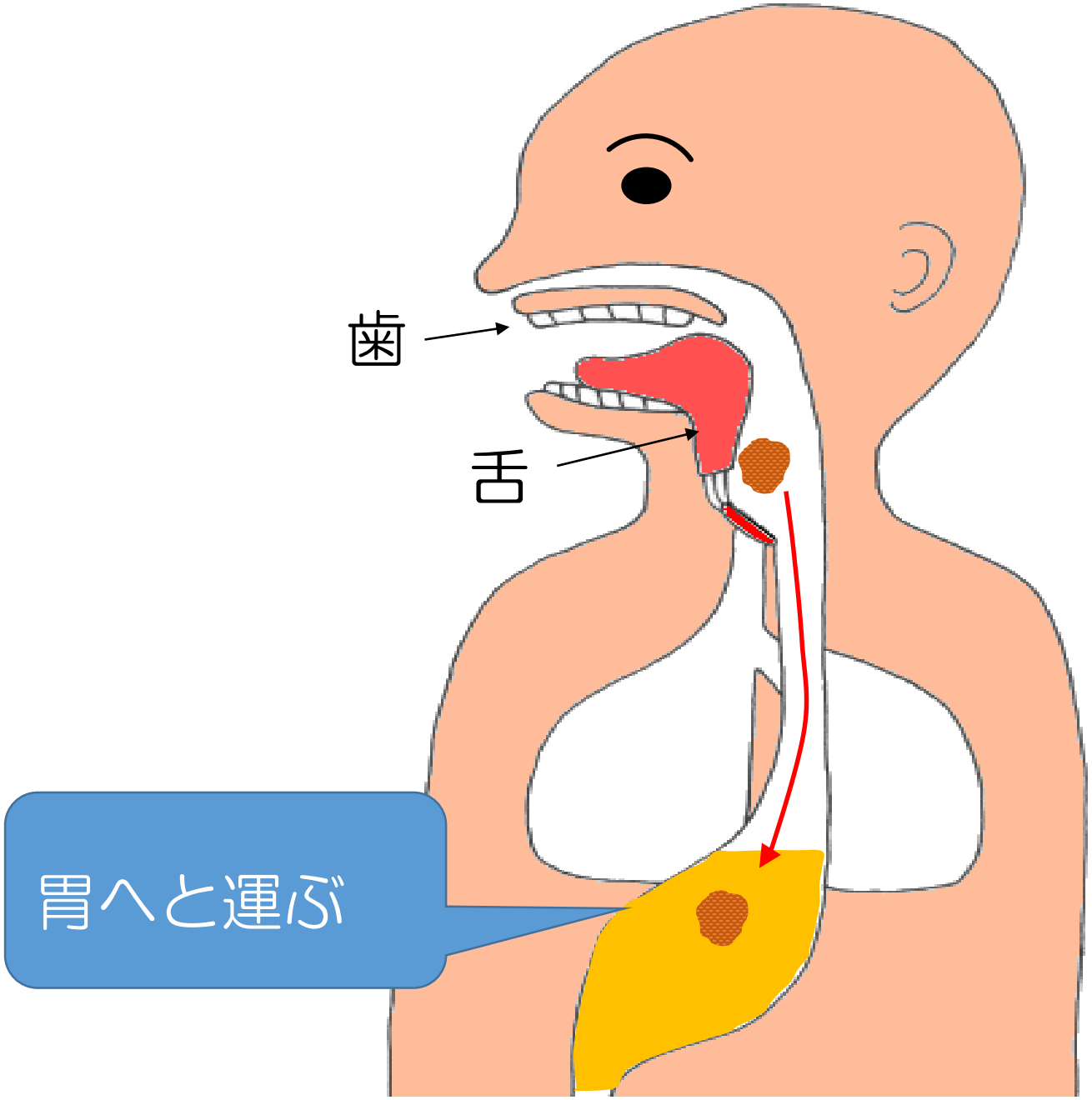
⑤気道にフタをする

⑥食べ物を「食道」
に押し出す

『えん下』

食べ物や飲み物などを
飲み込むこと

⇒行先は『胃』



『摂食えん下機能低下』

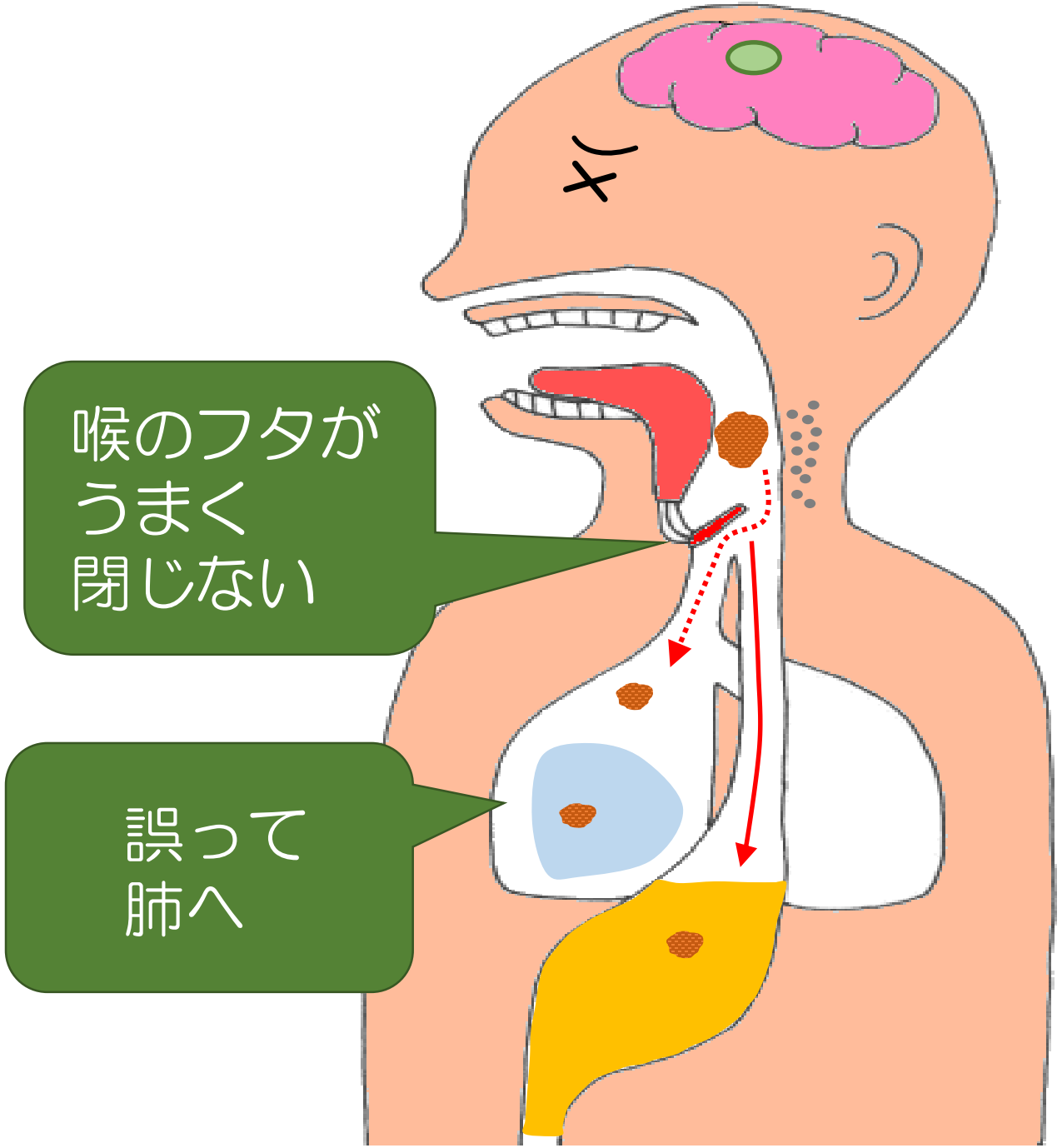
食べるための機能が
低下すること

原因：　・病気
　　・加齢　　など…

『誤えん』

食べ物や飲み物などが
誤って肺に入ってしまうこと

⇒行先は『肺』

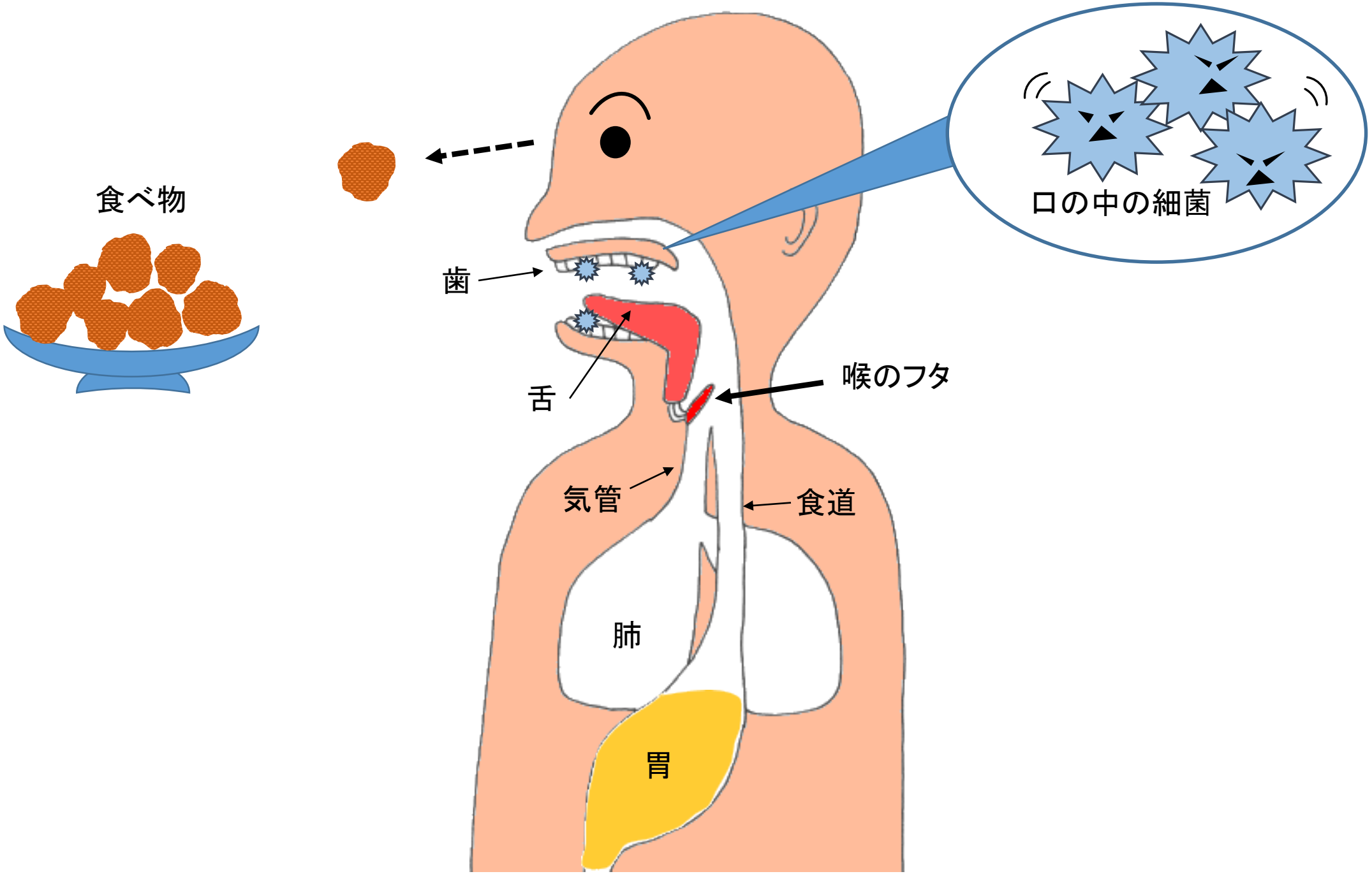


『誤えん性肺炎』

誤えんがきっかけで起こる肺炎

誤えん

誤えん性
肺炎

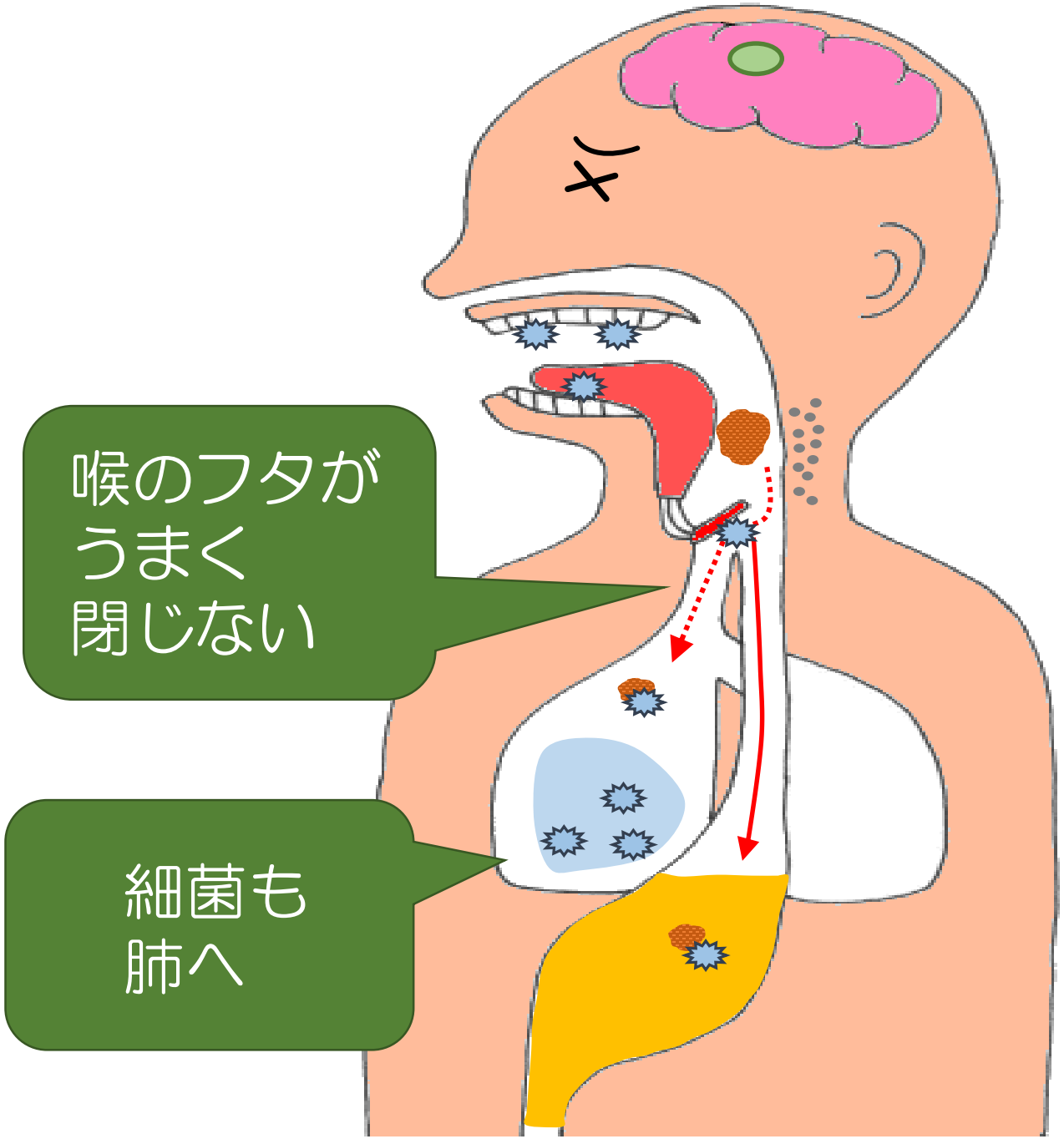

食べ物
口の中の細菌
歯
舌
喉のフタ
気管
食道
肺
胃

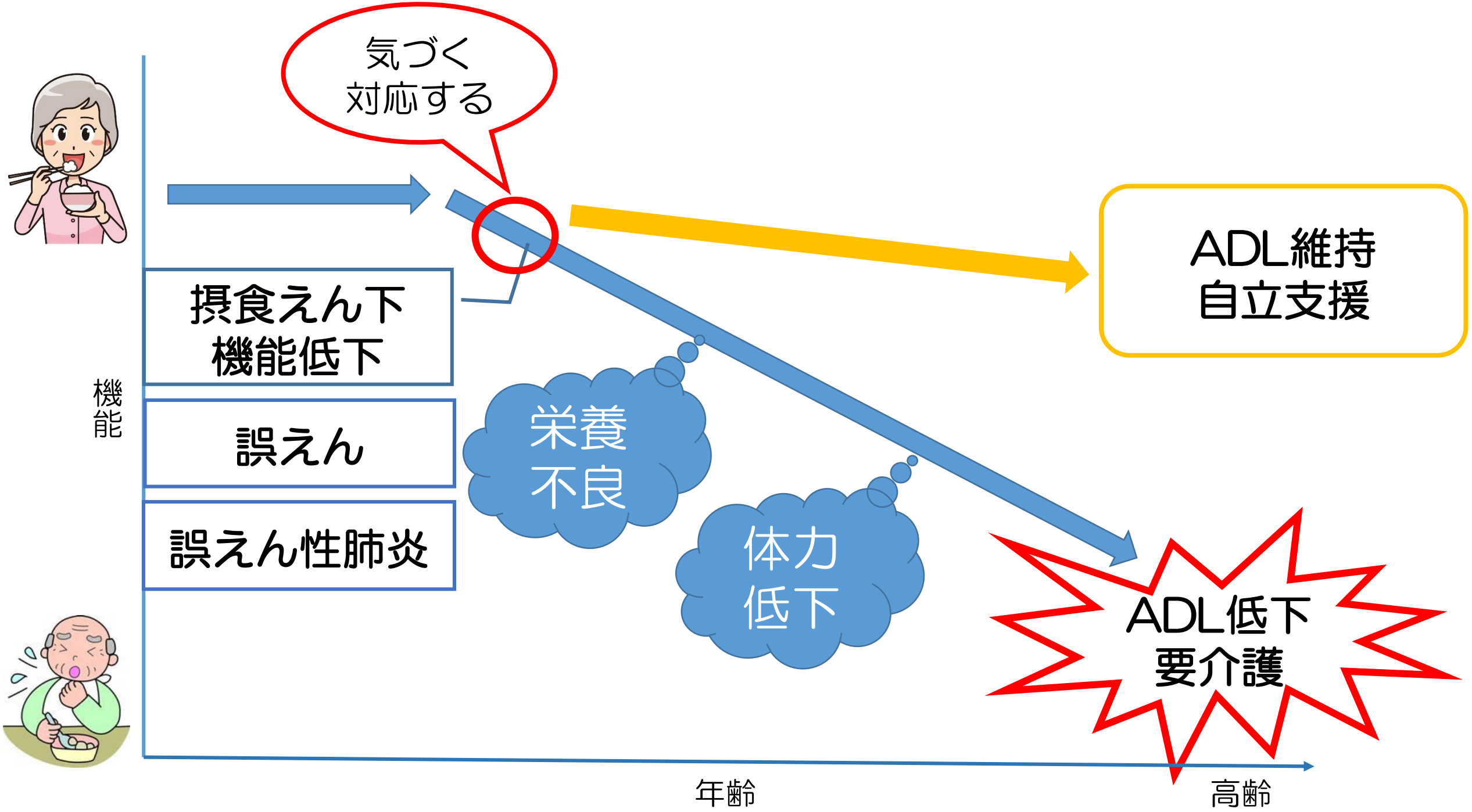
肺炎を引き起こす要因

- 誤嚥物の内容
- 誤嚥した人の状態

↓

口腔ケアで口を清潔に！
体力、免疫力をつける！
機能の低下を緩やかに！

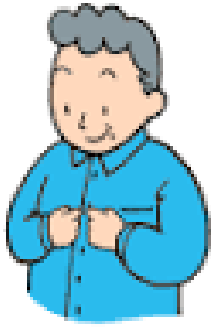



気づく
対応する
摂食えん下
機能低下
誤えん
誤えん性肺炎
栄養
不良
体力
低下
ADL維持
自立支援
ADL低下
要介護
機能
年齢
高齢

作業療法士（OT）
の
ワンポイント

生活行為向上マネジメント ™ のシンボルマーク

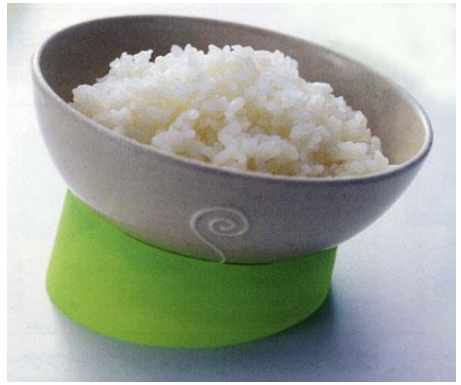
ADL（Activity of daily life）：「日常生活動作」



日常生活を送る上で、普段何気なくしていることや行動、行為を指す言葉の一つ。

例えで言うのなら、食事や排せつ、移動や入浴等の基本的な動作にあたる。

食事動作を助ける
「自助具」



②気づきのポイント

摂食えん下機能が
低下してきているサイン

- 利用者様で、こんな人いませんか？？

食事に時間が
かかるように
なった

硬い物が
食べにくそう

口から食べ物
がこぼれる

食事を残す
ようになった

飲み込み
にくそう

口の中に食べ
物が残る

むせることが
増えた

声が変わる
(がらがら声
など)

のどに食べ物
が残る感じ

最近痩せて
きている

「変化には気づいたけど
どうしたらいいの？？」

摂食えん下機能
維持への対応

◇対応策◇

- えん下体操(口腔体操・健口体操・パタカラ発声など)
- 口腔ケア
- 食事形態の変更
- 体力アップ
- 食事姿勢の調整
- 唾液腺マッサージ
- 水分へのとろみ対応
- 義歯の調整
- 話す機会を増やす

など…

えん下体操とは

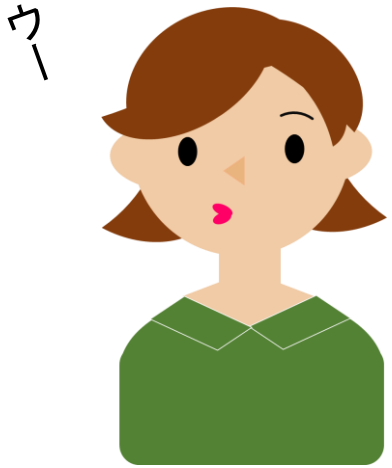
- 意義：食べる前の準備体操
  摂食えん下機能に対する基礎訓練

食べることに関わる筋肉・・・約　　種類
（口・顔・舌・
首の筋肉など・・・）

重要！！
準備運動で食べやすく！

③えん下体操って何に効くの？

- 深呼吸
- 肩の運動
- 胸郭の運動
- 首の運動
- 唇・頬の運動
- 舌の運動
- パタカラ発声練習

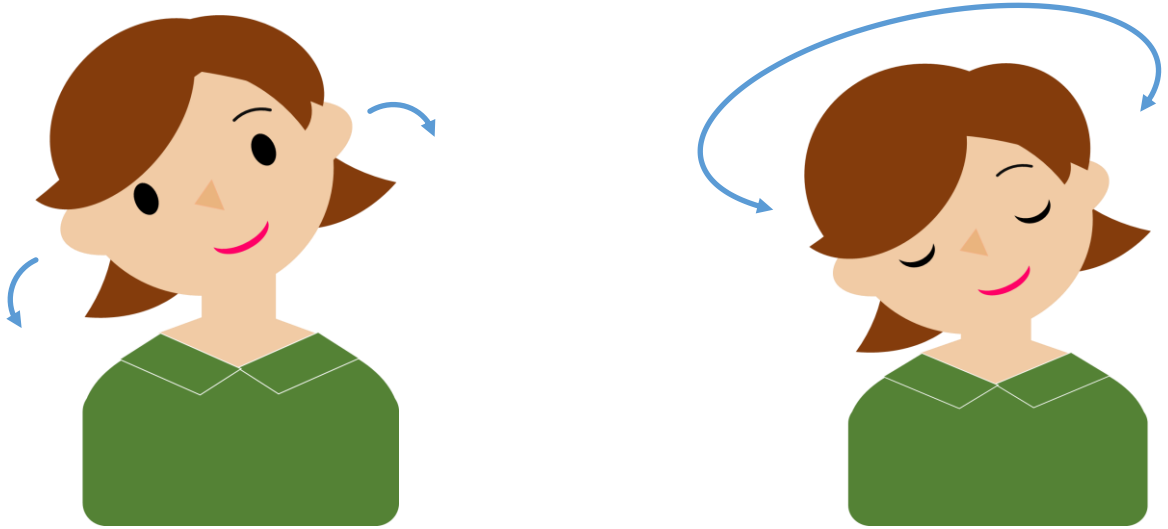


1）首の運動

①首を左右にたおす（各3回）

②首を左右にひねる（各3回）

③首を大きくまわす（各1回）



実施時のポイント

- 体が安定した姿勢
- 最大範囲動かす
- 急がずゆっくり

2) 唇・頬の運動

①唇を前に突き出す (各3回)

②唇を横に引く(各3回)

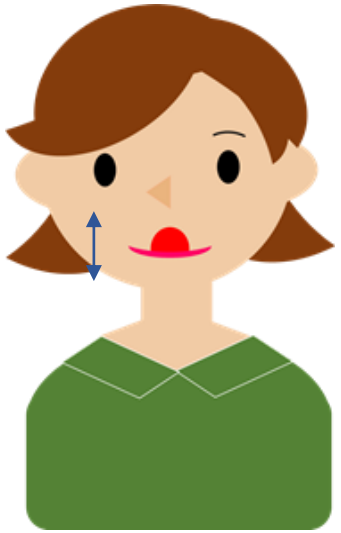
③頬ふくらまし、へこまし(各3回)

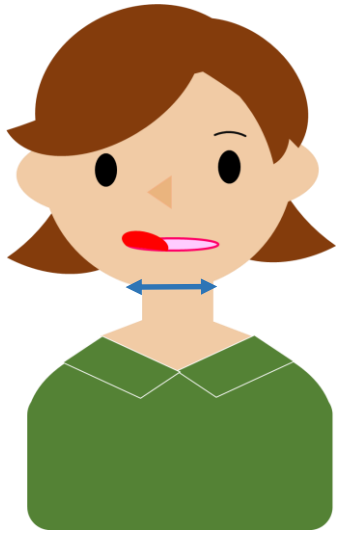
実施時のポイント

- 唇を大きく動かす
- 声を出すことにこだわらない
- 頬を伸ばすように空気を口にためる

3) 舌の運動

①舌を前に出す
　舌を奥まで引く（各3回）
③左右の口角を舌先で触る（各3回）
②上唇・下唇を舌で触る（各3回）





実施時のポイント

- 届くところ最大まで動かす
- 鏡などで確認

3) パタカラ発声

〔パ〕： 唇　〔タ〕： 前舌(ベタ付)

〔カ〕： 奥舌　〔ラ〕： 前舌(丸め)

実施時のポイント

- はっきりと発音
- ゆっくり5回、
  早く5回(各3セット)
- 確実に目的の音を
  発音する

④えん下機能の確認方法

気づき

↓

対応

↓

確認

『反復唾液えん下テスト(RSST)』

摂食えん下機能評価
簡単・簡便
経過を追ってみやすい

実施方法：
- 口に食べ物や飲み物がない状態で行う。
- 30秒間の間にできるだけたくさん唾液を飲み込んでもらうよう指示する。
- 飲み込みが起きのどぼとけが上に上がった回数を数える。
- 3回未満／30秒で機能低下疑い。

実施時のポイント

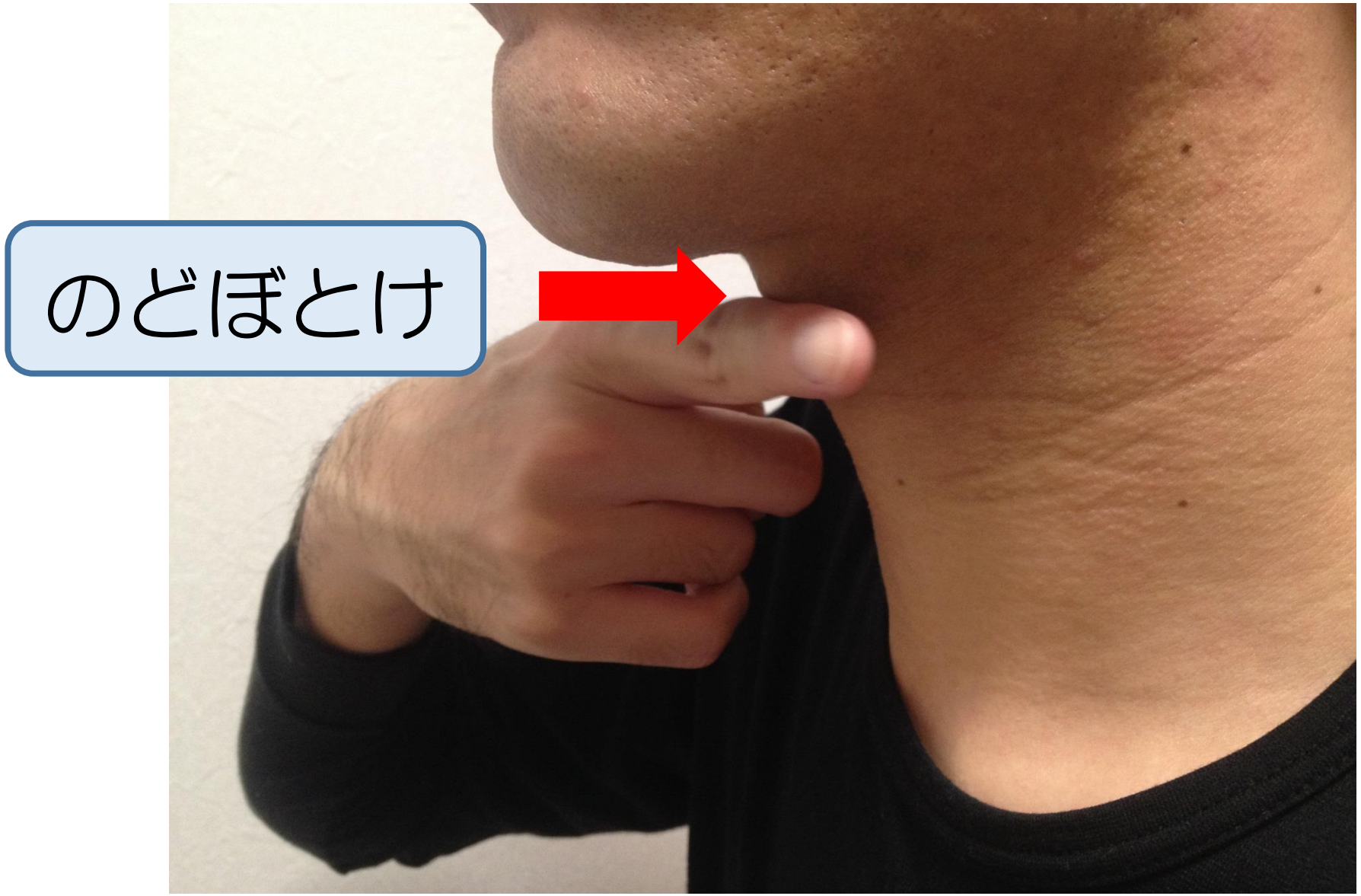
- のどぼとけに優しく触れる
- のどぼとけが1横指分上に上がっているか
- しっかり上がった回数を確認
- 「唾がないから飲めない」場合は
  軽く口を湿らせてから始めるのはOK

指をあてる位置

ポイント

指をあてる位置
・のどぼとけの上端
・でっぱりのすぐ上
指の腹で触れる

えん下時ののどぼとけの位置



ポイント

のどぼとけが指より
上にあがる

④えん下機能の確認方法

運動の効果の確認

〈評価〉
RSST

→

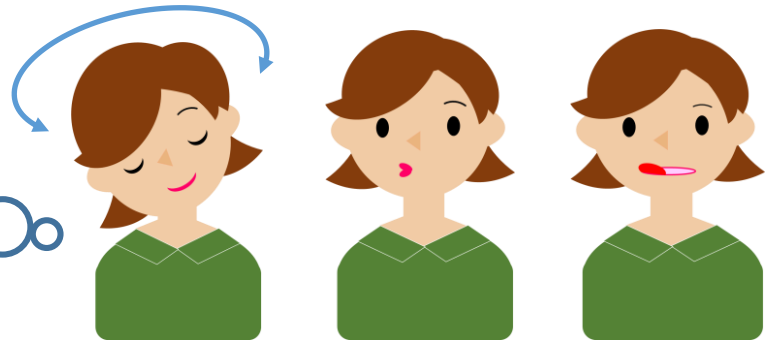
〈体操〉
えん下体操

→

〈評価〉
RSST

(客観的に
判断できる目安です)

毎日
頑張る！



平成26年度

障害福祉課　療育センター

理学療法士
2　名

作業療法士
1　名

言語聴覚士
1　名

健康づくり課　中央保健センター

理学療法士
2　名

歯科衛生士
1　名

平成27年度

地域医療課
地域リハビリテーション係

理学療法士
4　名

作業療法士
1　名

歯科衛生士
1　名

言語聴覚士
2　名

言語聴覚士
1名 新規採用