

第3章

食事介助の実際



長崎県歯科医師会
松谷 康平

第三章～食事介助の実際～

- ・ 食事前の口腔体操・嚥下体操

食事前の口腔体操・嚥下体操の意義



食事前の口腔体操・嚥下体操の意義



- ① 目で食べ物を認識
- ② 箸やスプーンをもつ
- ③ 手を伸ばして食器をつかみ食べ物を取り口まで運ぶ

食事前の口腔体操・嚥下体操の意義



お口の健康体操

オーラルフレイルを防いで長生きしよう

ムセやセキ込みを減らすことで、しっかり食べることのできる体操です

①食前の準備体操

食前の首や体幹のリラクゼーションは誤嚥の防止に効果的です

①深呼吸（腹式呼吸）」

椅子に腰かけ大きく3回
深呼吸しましょう。
おなかを膨らませるよう
に息を吸い、へこますよ
うに息を吐きます。



②肩の体操

10回行います。

うえ▲
▼した



③背筋・腕の体操

背伸びをして、
前後左右に3回傾け
ます。

まえ うしろ
◀▶



みぎ ひだり
◀▶

④首の体操

まえ◀▶うしろ



みぎ◀▶ひだり

首を前後、左右に傾
けます。
そしてゆっくりまわ
します。
それぞれ3回行います。



ほお、口、舌の筋肉をほぐしましょう（できるだけ大きく動かしましょう）



あー

口が円形に近くなるようにして、のどの奥が見えるほどに。



いー

前歯が見えほほの筋肉が両耳のわきによるぐらい開きます。



うー

口をしっかり閉じるための体操です。唇を尖らせて思い切り前に突き出します。口周りの筋肉を鍛えます。



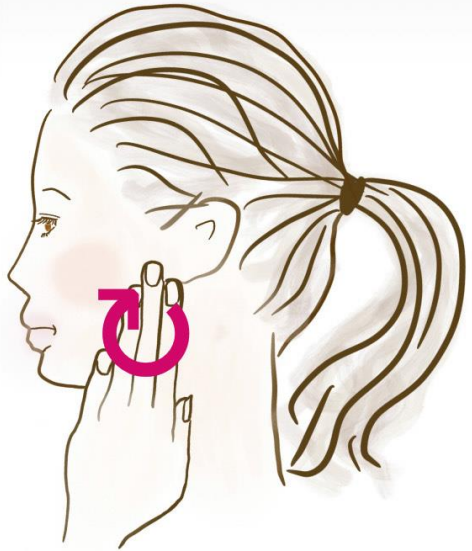
べー

口を大きく開けて舌を思い切り出します。顎先まで出すつもりで。

②お口の渇きを潤すマッサージ

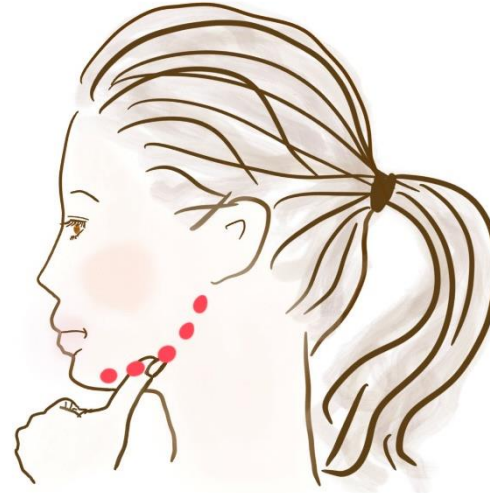
潤す効果で飲み込みやすくなります

耳下腺 マッサージ



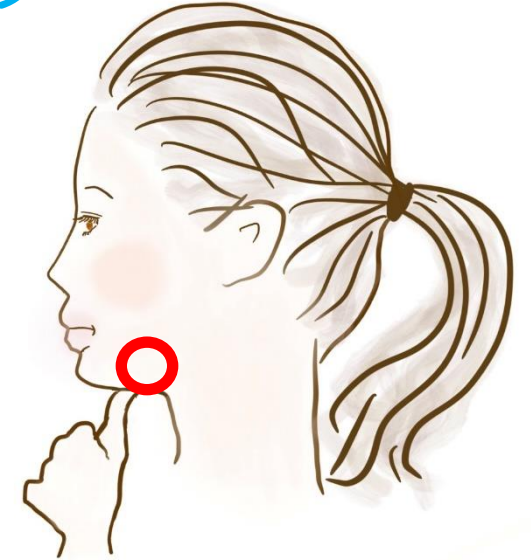
5～10回クルクル回転させながらマッサージします。左右同時に行いましょう。

顎下腺 マッサージ



顎の内側の柔らかいところを耳の下からあごの先に向かって親指で10回押すように左右同時にマッサージしましょう。

舌下腺 マッサージ



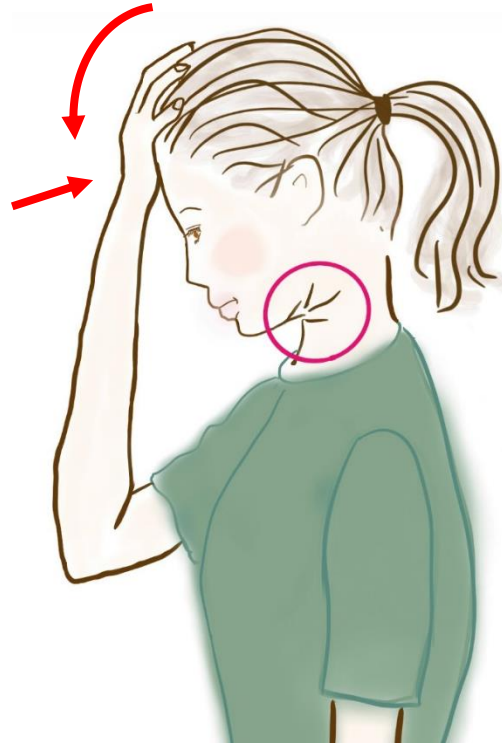
あごの先の内側を両手の親指で5～10回強く押し上げるようにマッサージしましょう。

③飲み込みの力をつけセキ込みを防ぐる体操

おでこ体操（10回行いましょう）



へそをのぞき込むようにあごを引きます。



背筋を伸ばしましょう

おでこに手を当ててのど仏にグッと力が入っているのを感じながら、手とおでこで5秒間押し合います。

ベロ出しごっくん体操

嚥下機能強化で誤嚥を防ぎましょう



舌を出して唇を閉じて唾液をを5回飲み込みます。

④ 噛む力をつける体操

咀嚼筋強化で誤嚥予防

両手の指で側頭筋と咬筋の動きを確認しながら行う。



あー

3回繰り返して1セットを
1日に3セット行いましょう。

んー

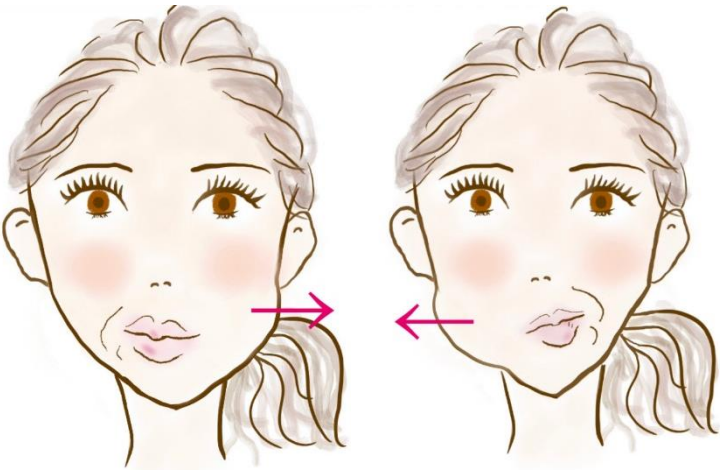


奥歯でしっかりかみ締める

⑤ うがいトレーニング

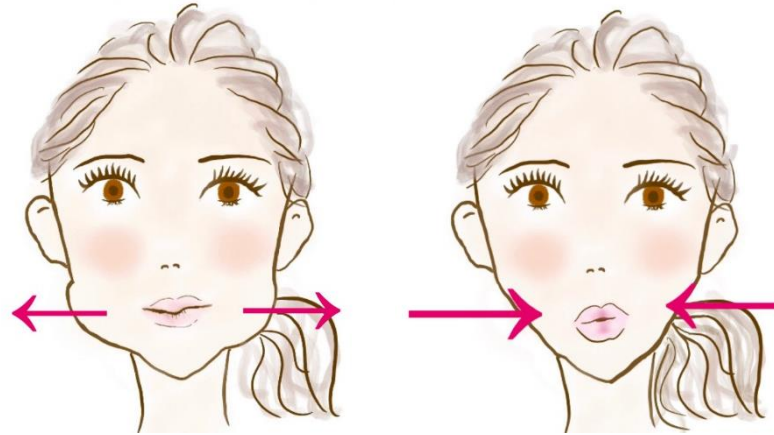
まずは水を含まない「からうがい」で練習してそれから少量の水を含んでやってみましょう。

左右の動き



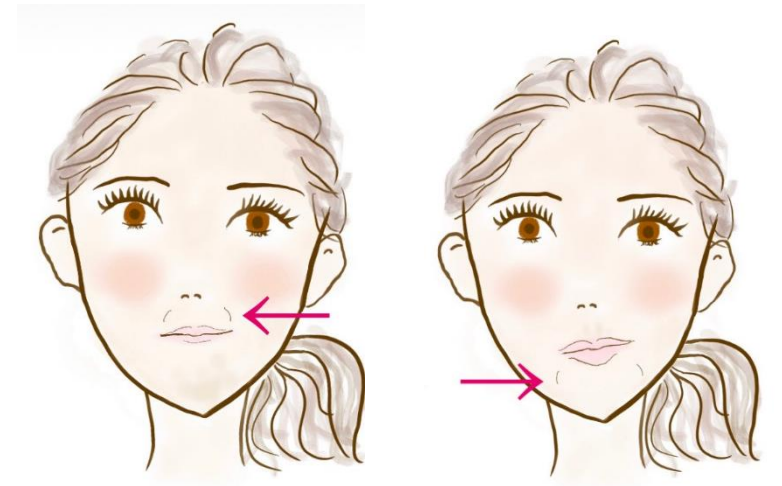
左右に水を素早く移動させます。
1秒間に左右1回ずつ10秒間行います。

前後の動き



前後に水を動かします。
両ほおを大きくすくうと強くすぼめるのを繰り返します。
1秒間に前後1回ずつを10秒間行います。

上下の動き

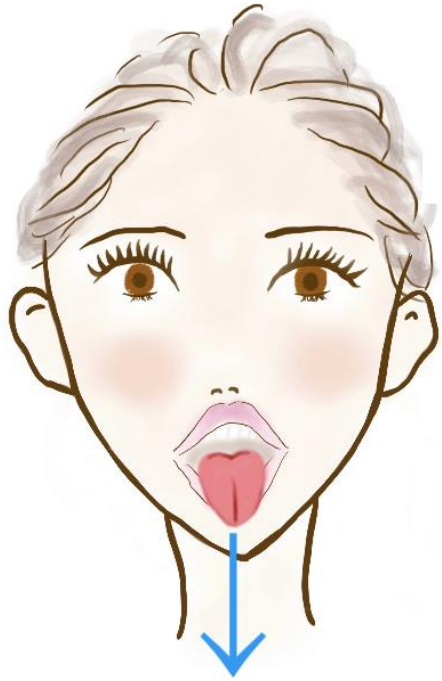


上唇の裏側と下唇の裏側に水を移動させます。
1秒間に前後1回ずつを10秒間行います。

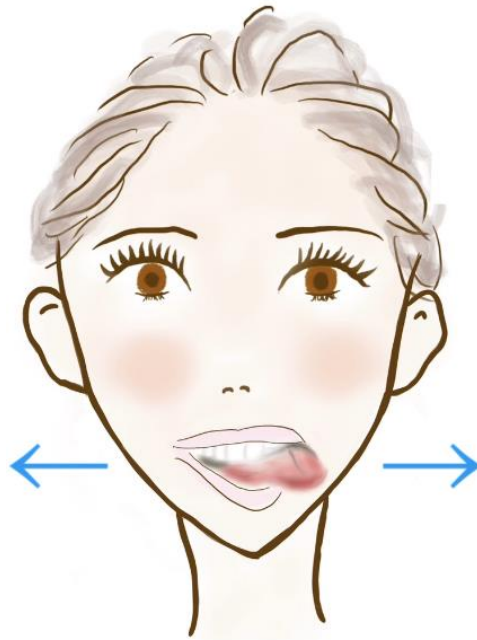
⑥舌と唇の衰えを予防する体操

嚥下機能強化で誤嚥を防ぎましょう

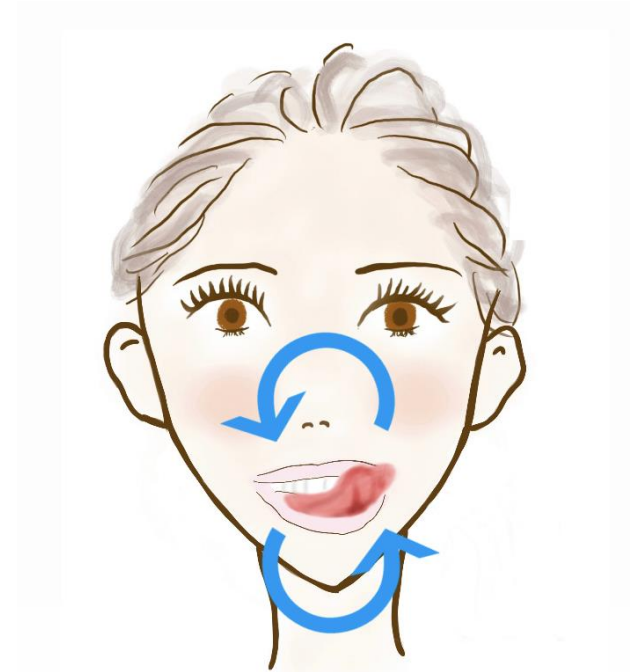
ぐるぐる舌 トレーニング



舌をできるだけ前に出します。
10回行いましょう。



舌を左右に動かします。
10秒間繰り返します。



舌を唇に沿ってぐるりと時計回りに1周させ、次に反時計回りに1周させます。
10回行いましょう。