

今月は「誤嚥(ごえん)」についてのお話です。

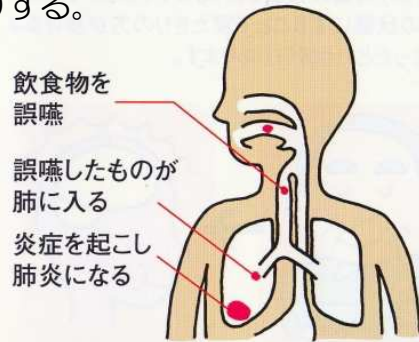


誤嚥とは

食物や唾液は、口から喉と食道を通過して胃へ送られていきますが、なんらかの理由で誤って気管に入ってしまう状態を“誤嚥”とよびます。誤嚥を繰り返すと、肺に送られた食べ物に発生した微生物に感染し誤嚥性肺炎を引き起こす原因ともなります。

特に高齢者では飲み込む力が弱くなり、食事の時にむせやすく、誤嚥の危険性が増えてきます。以下のような事が気になる場合は要注意です。

- ・ 食事中にむせたり、食後によく咳込んだりする。
- ・ 飲み込んだあとに口の中に食べ物が残る
- ・ 口の中に唾液がたまる
- ・ 痰がよく絡む
- ・ 食後に声が変わる



誤嚥を予防するには

誤嚥を予防するためには、食事の形態を変える、食べる時の姿勢を見直すなどの方法もありますが、今回は手軽にできる『パタカラ体操』をご紹介します。

パタカラ体操って何？

『パタカラ体操』は、声を出しながら口を動かす『お口の体操』です。それぞれの発声には食事をする時に必要な以下の動きを鍛える効果があり、体操を行うことで口や舌の動きが鍛えられ、食べ物を上手にのどの

奥まで運んで飲み込むことができるようになります。

「パ」唇をとじて、食べ物をこぼさない

「タ」食べ物を押しつぶす・飲み込む

「カ」食べ物を食道へ運ぶ

「ラ」食べ物を口腔内に運び、飲み込みやすくする

口の筋肉を鍛えるので、誤嚥予防以外にも発音がよくなる、いびきや歯ぎしりの改善、小顔効果などの効果も期待できる体操です。



やってみよう！パタカラ体操

体操のやり方は、「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回ずつ発声することを3回繰り返します。体操を行うタイミングとしては、お食事前がおすすめです。

「パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ」を3回繰り返しますが、発声するとき「大きな声で」「一文字ずつ」「はっきりと」を意識するとより効果的です。お口の筋肉を鍛えて誤嚥を予防しましょう！

