

# 阿南市介護予防事業 「はじめよう！！ムセ・肺炎予防」

小松島病院 言語聴覚士  
中村吉伸

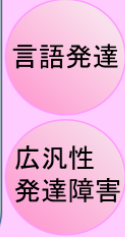
令和元年5月7日  
阿南市宝田町

## 言語聴覚士が関わる内容

### 成人分野

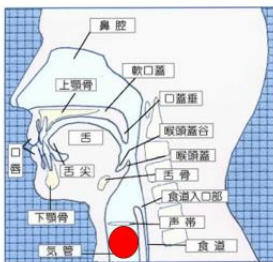


### 小児分野



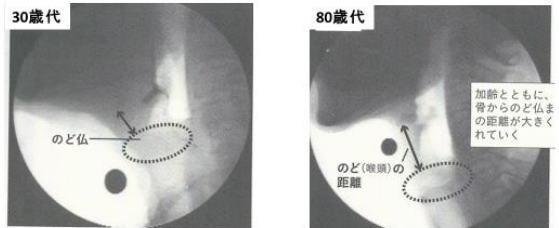
## ムセ(咳)とは？

誤嚥を防ぐために異物を排除しようとする反応！！  
ムセることによって、水や食物が誤って気管に入ることが防いでいます。



**ムセ** → 時折は正常  
頻繁には**異常**  
誤って気管に入ると**誤嚥**

## 摂食嚥下の加齢性変化



加齢により喉頭の位置が下降(舌骨上筋群筋力低下)  
嚥下時に喉頭蓋の「フタ」が閉じにくく気管へ侵入しやすい  
**ムセや誤嚥リスクが増大**

## 誤嚥性肺炎とは？

肺炎は日本人の死因の  
**第3位<sup>1)</sup>**



肺炎による死亡者の  
**約95%は  
65歳以上<sup>1)</sup>**



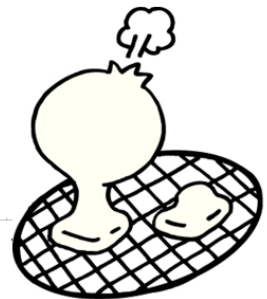
<sup>1)</sup>厚生労働省、人口動態統計(確定数)2013年。

- 70歳以上では70%以上が**誤嚥**が原因で肺炎になります！！
- 90歳以上では死亡原因の2位に順位が上がります。

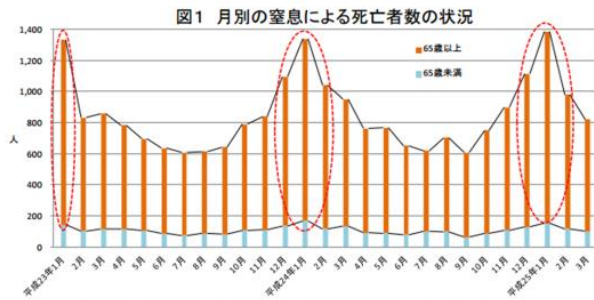
## 窒息の原因食品



平成19年度厚生労働省特別研究  
「食品による窒息の現状把握と原因分析」



## 窒息事故の時期



(注) 厚生労働省「人口動態統計」より作成。死因が「不慮の窒息」である人の数。

## 窒息を起こしやすい人

- 高齢者(65歳以上)
- 歯がない、入れ歯が合わない
- 咀嚼の問題がある
- 摂食嚥下障害がある



## 試してガッテン①！！！！

- 口を半開きにしたまま唾液を飲み込んでみて下さい。

口が閉じないとしっかりと飲み込むことはできません。

## 試してガッテン②！！！！

- 舌を動かさずに唾液を飲み込んでみて下さい。

舌がきちんと動かないとしっかりと飲み込むことはできません。

## 試してガッテン③！！！！

- 上を向いたまま唾液を飲み込んでみて下さい。

飲み込む時は軽くあごを引いた状態で飲み込んで下さい。

## 反復唾液嚥下テスト

やってみよう！！

方法: 30秒間で何回ゴクンができるか?  
判定: 30秒間で3回以上が正常値です。

若年成人: 30秒間で7.4回  
高齢者 : 30秒間で5.9回

## 食事の際の姿勢について



深く座り少し前傾姿勢  
テーブルは高すぎないように



椅子と机の距離が長い  
座る位置が浅い

## 食事の際の姿勢について



足底は床に着くように！！

足が届かない時は  
台を利用したり椅子の  
高さを調節しましょう。

足組みや宙ぶらりに注意しましょう

## 身体とお口の運動を行います

- ◆ あてはまる人は注意して下さい！！
  - ・顎関節症の人
  - ・頸椎症など首の疾患がある人
  - ・高血圧症の人

### ◆ 運動の負荷の目安

- ★☆☆ 簡単(まずはここから)
- ★★★ やや疲れやすい(慣れてくれば)
- ★★★★ 疲れやすい(元気な人向け)

## 肩、背中ストレッチ ★☆☆

ゆっくり呼吸をしながら背伸びをしていきましょう。



## 肩、背中ストレッチ ★☆☆

腕を左右に振ります



円背の人は、無理をしないようにして下さい。

**肩、肩甲帯をしっかりと動かすように！！**

5回実施

## 左右のストレッチ ★☆☆



5秒～10秒



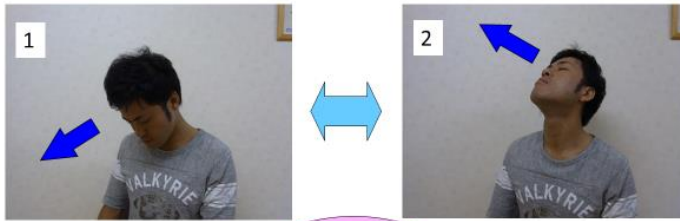
5秒～10秒

無理のないように！！

じっくりと少しずつ伸ばして下さい

**左右で1セット×3回実施**

## 前後のストレッチ



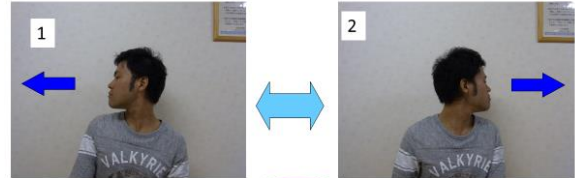
5秒～10秒

体が倒れないように！！

5秒～10秒

前後で1セット×3実施

## ねじりのストレッチ



5秒～10秒

体は真っ直ぐのままです！！

5秒～10秒

左右で1セット×3実施

## 口すぼめ呼吸



- ①口をすぼめてゆっくりと息を吐きます。
- ②次に鼻から深く息を吸います。
- ③再び口をすぼめて息を吐きます。



①吐いて⇒②吸って：5セット実施

## ペットボトル体操

- 思いっきり息を吸ってクシャッと縮んでペシャンコになるまでしぼませます。
- その後、思いっきり息を吐いてパンパンになるまでふくらませていきます。

### ★実施のコツ★

吸うときはお腹が苦しくなるくらいまで吸って、吐くときには肺の中の空気をすべて出し切るつもりで。

## ペットボトル体操

◆ペットボトルの硬さ、大きさ、回数で疲れやすさが異なります。



軟らかい500ml



硬い500ml



軟らかい1ℓ,1.5ℓ



## のどの筋肉トレ①



### おでこ体操

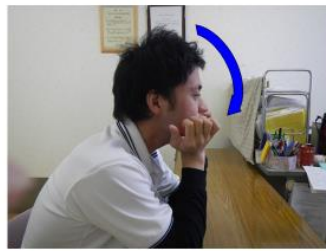


手根部で押さえる

- ◆ おでこで手で押し合いっこをする体操です。
- ◆ 頭は下方向へ、手は上方向へ力を込めて下さい。

10秒×5セット

## のどの筋肉トレ② あご持ち上げ体操



机の上に両手を広げ、顎を乗せます。そのまま手に力を加えましょう。

**10秒×5セット**

## のどの筋肉トレ③ 開口トレーニング



口を閉じた状態から大きく口を開きます。

**開く10秒⇒閉じる10秒×5セット**

## のどの筋肉トレ④ あたま持ち上げ体操



つま先を見るように首を持ち上げます。

**30秒～1分×5セット**

## のどの筋トレ 組み合わせ方法

のどの筋トレは体力のない方では、疲れすぎる場合があります。

体力のある方は①～④を全て実施しても良いですし  
体力のない方は①だけとか、②と③だけでも良いです。

痛みのないように調整して下さい。

## 口唇、ほほの筋トレ



ぶーと膨らまして**10秒**



凹まして**10秒**

**2セット**

## 口唇の反復運動



「いー」と口角を左右に広げ、**3秒発声**



「うー」と唇をすぼめ、**3秒発声**

**2セット**

舌の運動 まっすぐ ★☆☆



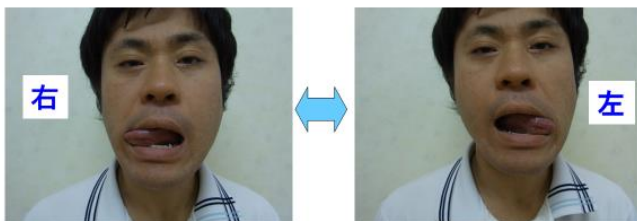
口唇より前に出し  
ましょう！！  
出したまま**10秒**  
**3セット**

舌の運動 前後反復 ★☆☆



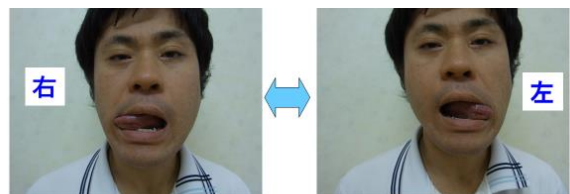
リズムに合わせて舌を反復して出し引きします。  
1で出し、2で引く、3で出し、4で引く5、6、7、8、9、10  
1~10×3セット。

舌の運動 左右 ★☆☆



左右の口角まで  
つけましょう  
つけたまま**10秒**  
キープ  
**2セット**

舌の運動反復 左右 ★☆☆



リズムに合わせて舌を反復して左右に動かします。  
1で右、2で左、3で右、4で左、5、6、7、8、9、10  
1~10×3セット。

舌の運動 口唇上下 ★☆☆



上へ出したまま  
**10秒**キープ  
下へ出したまま  
**10秒**キープ  
**2セット**

舌回し運動 ★☆☆



左回りに5回  
右回りに5回

舌の筋トレ まっすぐ ★★☆☆



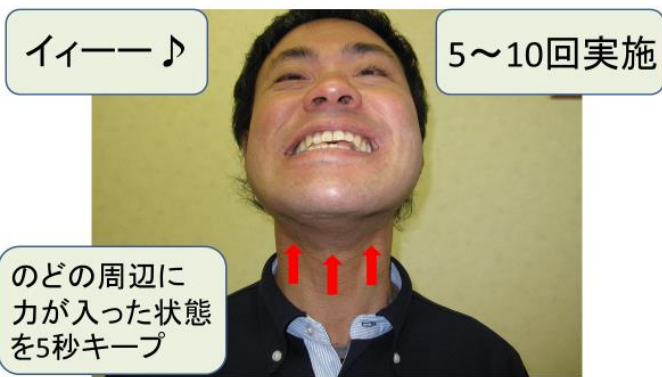
舌で舌圧子を押し返してみましょう  
押したまま10秒×3セット

舌の筋トレ 左右 ★★☆☆



舌で左右に舌圧子を押し返してみましょう  
押したまま10秒×3セット

のどE体操 ★★☆☆



イーー♪

5~10回実施

のどの周辺に  
力がいった状態  
を5秒キープ