

NST 通信

お知らせ

◆委員会

10月24日(木) 16時00分～ 講義室
◇論文紹介 5F・リハビリ

◆勉強会

11月28日(木) 17時40分～ 大会議室
◇症例検討 HCU
◇NST まめ知識講座 管理栄養士



NST 通信では各部署の NST 委員の方に記事担当をお願いしてトピックスなどを紹介しています。

今月は **3 病棟** の担当です。

今回は食べる前の準備運動！ **嚥下体操** を紹介します！

嚥下体操は嚥下に関わる首・肩・胸・口を動きやすくし、**嚥下をしやすいするための体操**です。

嚥下体操(えんげたいそう)

1. 深呼吸 (3~5回)

ゆったりと深く椅子に腰掛け、背筋を伸ばす。
鼻から息を吸い込んで口からゆっくり吐く。
吸う時はお腹が膨らむようにし、
吐く時はお腹がへこむようにする。



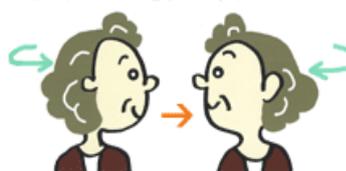
2. 首の体操 (それぞれ3~5回)

- ① ゆっくりと耳を肩に付けるように左右に倒す。
- ② 後ろを振り返るように、ゆっくりと左右に回す。
- ③ ぐるっと一周、大きく左右に回す。

① ゆっくり首を左右に倒す



② ゆっくり後ろを振り返る



③



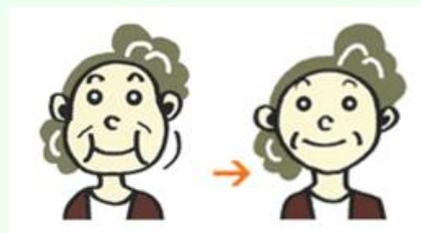
3. 口の体操 (それぞれ3~5回)

- ① 大きく開ける → 唇に力を入れてしっかり閉る。
- ② 口を「う」の形(突出) → 「い」の形(横引き)に動かす。



4. 頬の体操 (3~5回)

頬を膨らませる → 反対に頬を吸い込んで引く。



5. 舌の体操 (それぞれ3~5回)

- ① 舌を前へ出す → 引っ込める。
- ② 舌で左右の口角に触る。



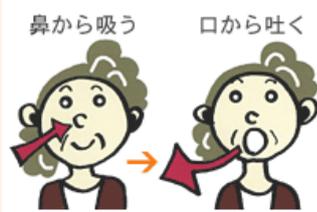
6. 発声練習 (通称パタカラ)

- ① パッパッパッパッパッ…と繰り返す。
- ② タッタッタッタッタ…と繰り返す。
- ③ カッカッカッカッカ…と繰り返す。
- ④ ララララララララ…と繰り返す。
- ⑤ パタ、パタ、パタ、パタ…と繰り返す。
- ⑥ カラ、カラ、カラ、カラ…と繰り返す。
- ⑦ パタカ、パタカ、パタカ…と繰り返す。
- ⑧ パタカラ、パタカラ…と繰り返す。



7. 深呼吸 (3~5回)

1. 同じようにゆっくりと深呼吸を行う



発声練習にもそれぞれ意味があります

パ→唇を開け閉めする力を強くします

タ→舌の先の力を強くします

カ→舌の奥の力を強くします

ラ→舌を巻く力を強くします

誤嚥は食べ始めのひと口目に起こりやすいので、**食べる前に準備運動を行うと効果があります。**顔や首の筋肉の緊張を解いたり、鍛えたい事が**目的の体操**です。参考：http://www.ja-fukui.or.jp/kousei ren/k_advice/enge.html

