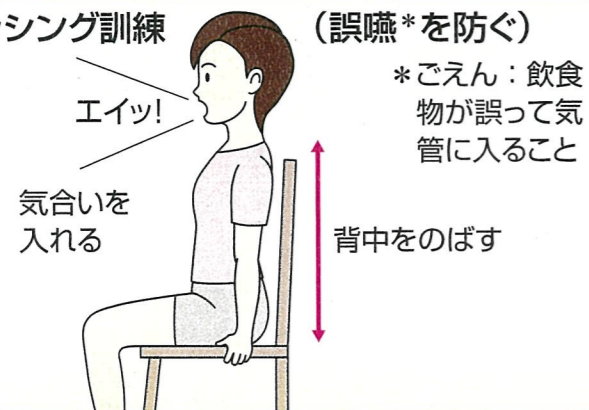


\*無理のない範囲で続けて行いましょう。

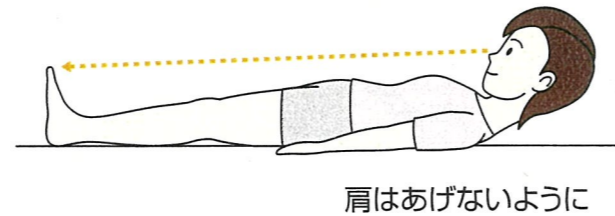
## 9 のどの強化

### ① プッシング訓練



座面をひく・押す  
(自分をもちあげるように)

### ② 頭部挙上訓練 (飲みこむ力を強くする)



頭をあげてつま先を見る  
できるだけ保持する  
1回10秒以上最低5回行う

## おうちで介護される方へ

### ① 口腔ケアをしましょう

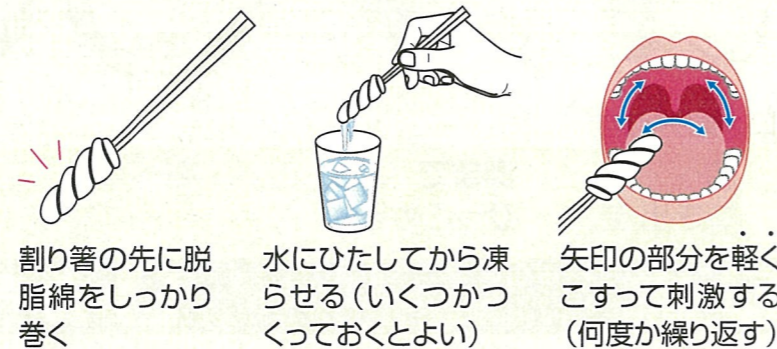
お口の中には細菌がたくさんいます。歯磨き、入れ歯、舌苔\*の清掃、うがいなどを毎日、しっかり行いましょう。歯や歯肉のトラブルがある場合は歯科医師へ相談しましょう。

\*ぜったい: 舌についている苔のようなもの

### ② アイスマッサージをしましょう

飲み込みの悪い方には、冷たさによる刺激で嚥下\*反射や感覚への刺激を促します。食前に行うと効果的です。

\*えんげ: 飲み込みのこと



### ③ 食事の介助は本人の状態に合わせて行いましょう

姿勢(軽いうなずき、上体の角度など)、食物の形態、一口量、食べさせるスピード、全体量、環境(集中力、覚醒の促しなど)の調整を行います。むせ、咳がなく、ご本人が無理なく食べているかを観察しましょう。



### ④ いつもと異なる場合には専門家にすぐに相談しましょう

筋肉や関節の痛みが長期にわたり改善しない、37.5度以上の発熱がある、痰が増えた(痰がだせない)、がらがら声になった、食事量が減ってきた、やせてきたなどの症状がでてきたら、すぐに医師などに相談しましょう。

\*なお、不明点や詳細については、専門家へ相談しましょう。

# がるぷ トレーニング™

\*「がるぷ」とは英語の gulp のことで、ゴクリと飲むという意味です。



監修

摂食・嚥下友の会 代表 千葉 由美  
東京医科歯科大学リハビリテーション部

## トレーニングの際の注意

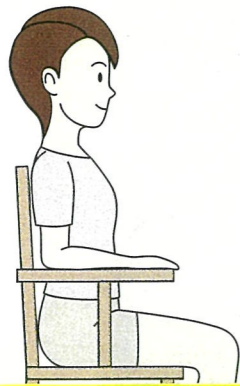
パンフレット記載の運動の程度・方法によっては、体の変調をきたすおそれがあります。頸部のトラブルや高血圧などがあつたり、受診中の方は、事前に医師などの専門家に相談してください。また、運動中に身体の異変を感じた場合には、ただちに中止してください。

# 確認しながらゆっくりしっかり行いましょう!

各10回ずつ

\*ご自身でできない場合は、介助者が手をそえて行いましょう。  
\*無理のない範囲で行いましょう。

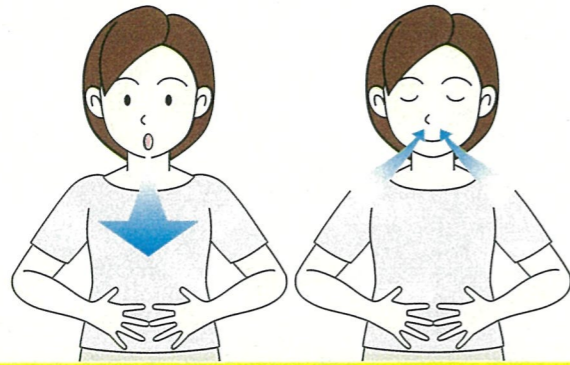
## 1 姿勢



首と背中をまっすぐにする

## 2 呼吸訓練

### 1 深呼吸



口から息をはききったら、鼻から吸う

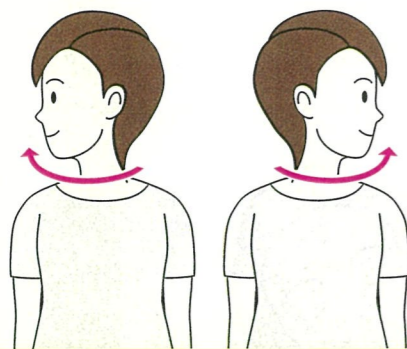
### 2 ブローイング



できるだけ長く息をはく  
 上の方に穴をあける  
 水を入れる  
 ペットボトル(コップでも可)  
 負荷は水の量で調整する

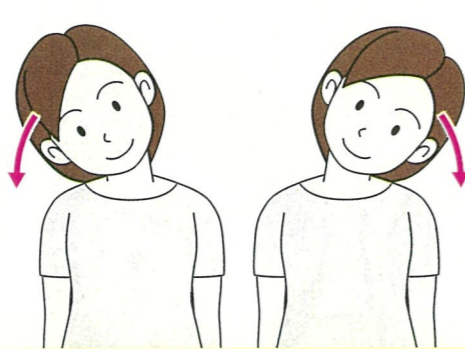
## 3 首

### 1 横向き



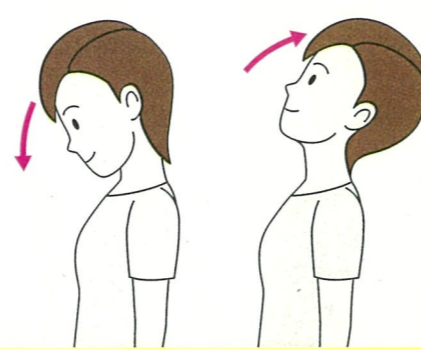
右むき 左むき

### 2 傾き



右へ 左へ

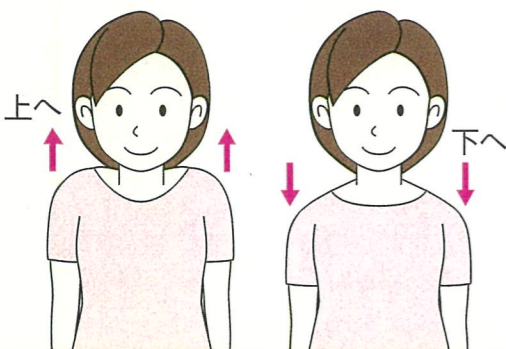
### 3 前後



前へ 後ろへ

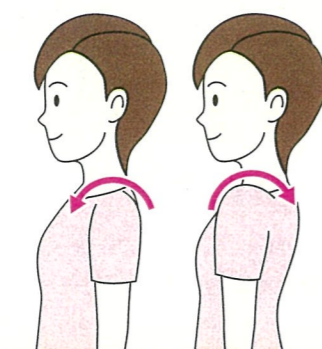
## 4 肩

### 1 上げ下げ



上へ 下へ

### 2 肩回し



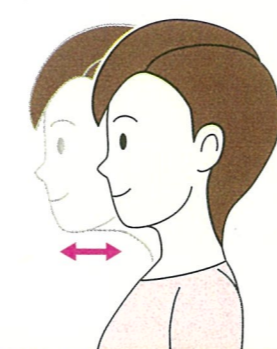
後ろから前へ回す  
 前から後ろへ回す

### 3 背のび



上までしっかりあげてからもどす

### 4 顎だし

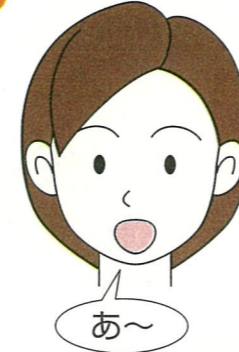


肩はそのまま顎をつき出す  
 (顎でものを押す感じ)

\*肩がかたい方は念入りに行いましょう

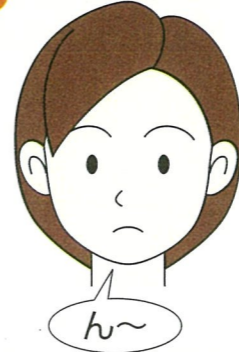
## 5 唇・口(声を出してしっかり唇を動かす)

### 1



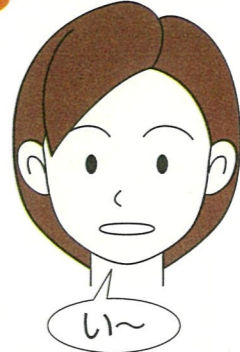
大きく口をあける

### 2



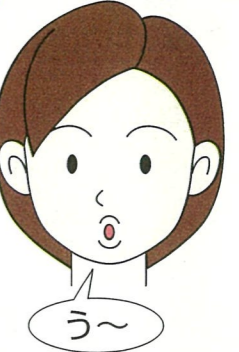
口を閉じる

### 3



横に伸ばす

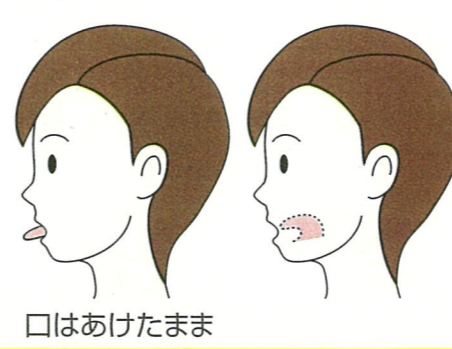
### 4



前へつき出す

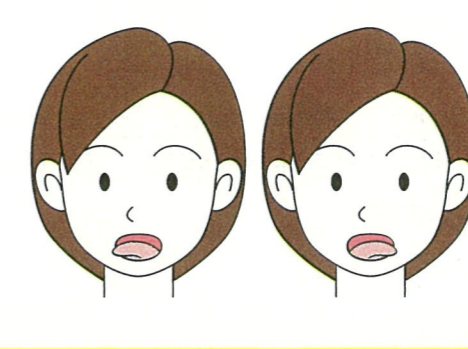
## 6 舌

### 1 前後



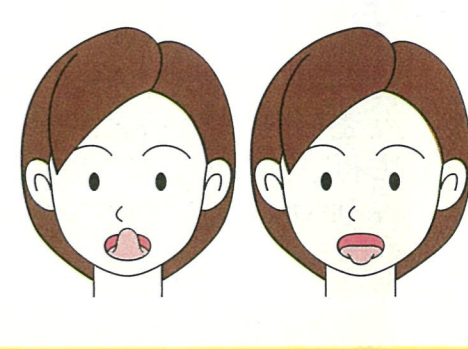
口はあけたまま  
 前へつき出す  
 奥までひっこめる

### 2 左右



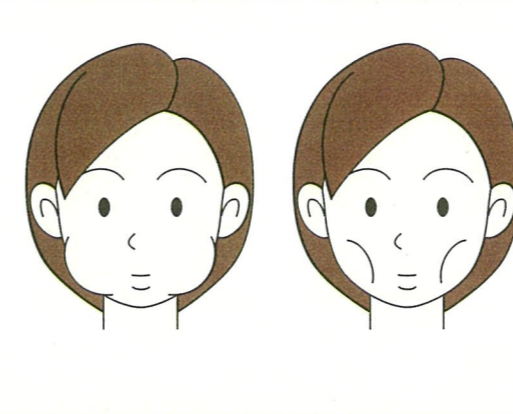
右へ 左へ

### 3 上下



上へ 下へ

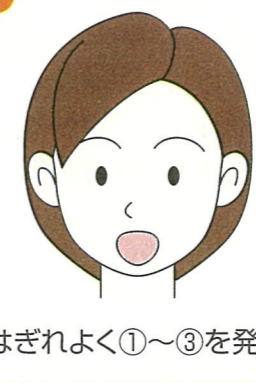
## 7 頬



ふくらます ひっこめる

## 8 発声

### 1



はざれよく①~③を発声

①「ぱっぱっぱ」「たったった」  
 ↓「かっかっか」「らっらっら」  
 ②「ばばばば」「たたたた」  
 ↓「かかかか」「らららら」  
 ③「ぱたからぱたからぱたから」

### 2



のどを緊張させる

低い音からだんだん高くする(そのまま5秒程度)