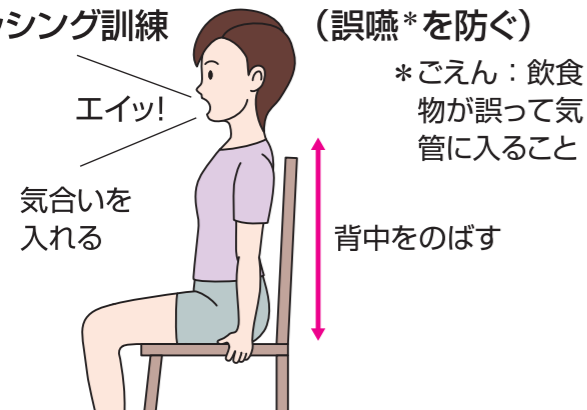


*無理のない範囲で続けて行いましょう。

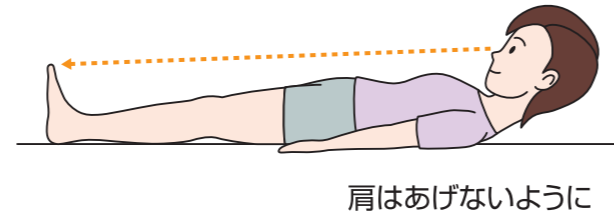
9 のどの強化

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

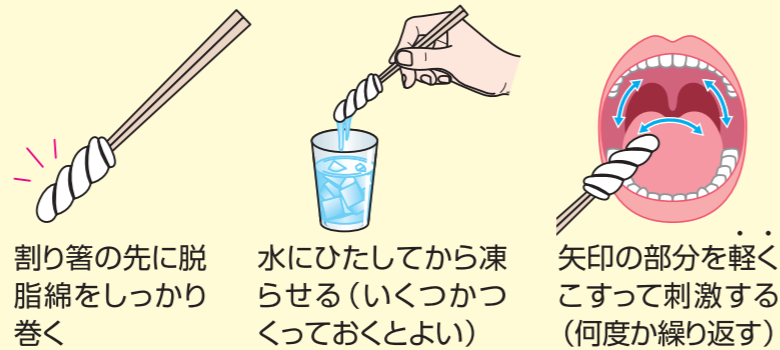
お口の中には細菌がたくさんいます。歯磨き、入れ歯、舌苔*の清掃、うがいなどを毎日、しっかり行いましょう。歯や歯肉のトラブルがある場合は歯科医師へ相談しましょう。

*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

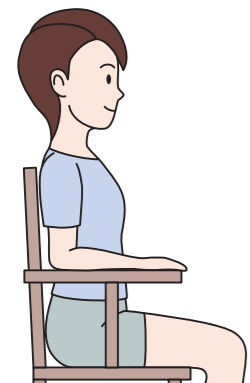
パンフレット記載の運動の程度・方法によっては、体の変調をきたすおそれがあります。頸部のトラブルや高血圧などがあつたり、受診中の方は、事前に医師などの専門家に相談してください。また、運動中に身体の異変を感じた場合には、ただちに中止してください。

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。

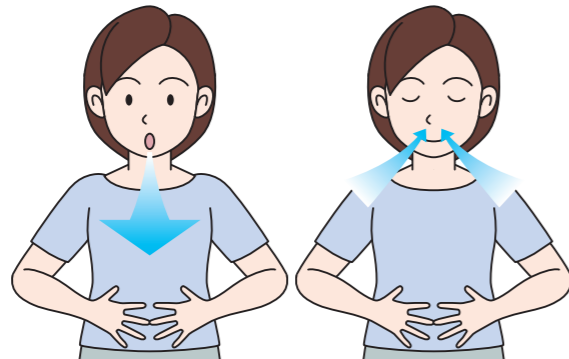
1 姿勢



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
ペットボトル(コップでも可)
上の方に穴をあける
水を入れる
負荷は水の量で調整する

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



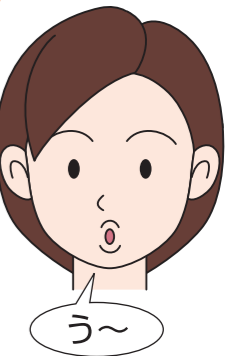
口を閉じる

3



横に伸ばす

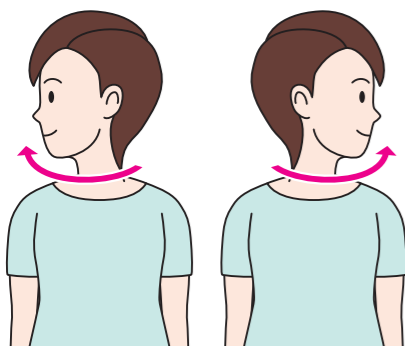
4



前へつき出す

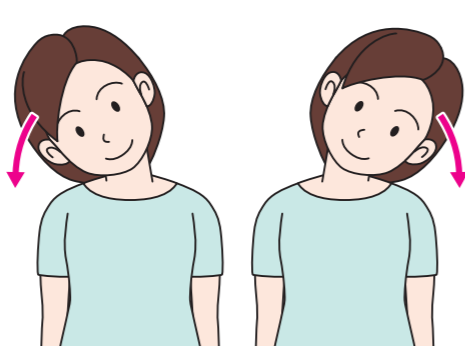
3 首

1 横向き



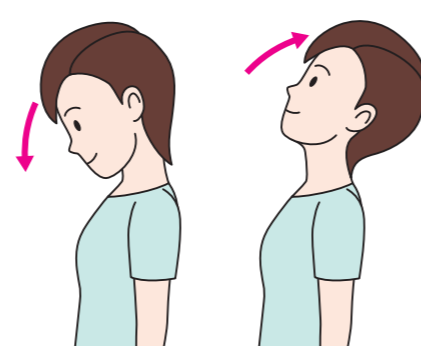
右むき 左むき

2 傾き



右へ 左へ

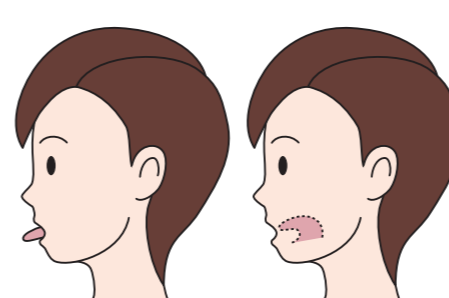
3 前後



前へ 後ろへ

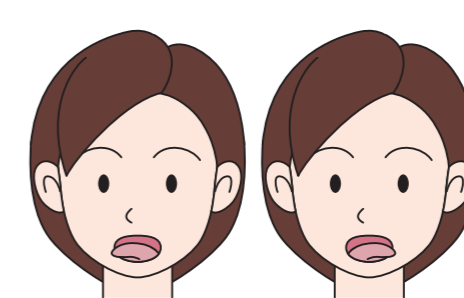
6 舌

1 前後



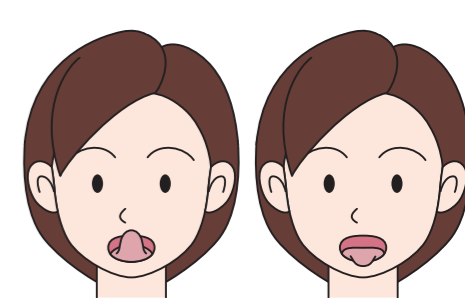
口はあけたまま
前へつき出す 奥までひっこめる

2 左右



右へ 左へ

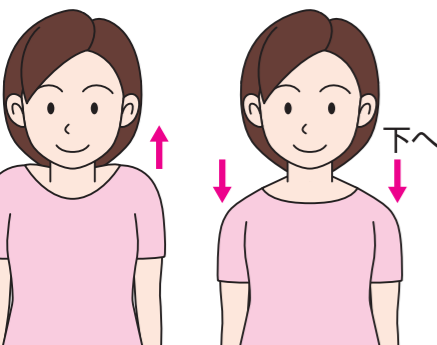
3 上下



上へ 下へ

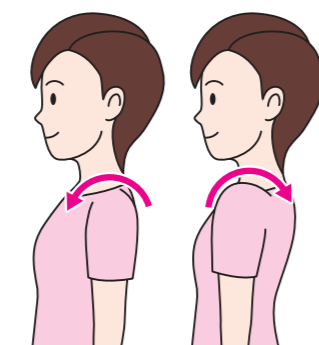
4 肩

1 上げ下げ



上へ 下へ

2 肩回し



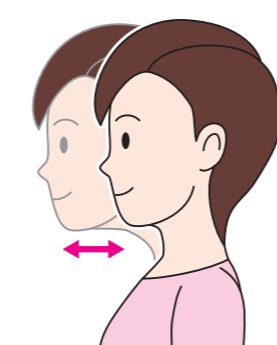
後ろから前へ回す 前から後ろへ回す

3 背のび



上までしっかりあげてからもどす

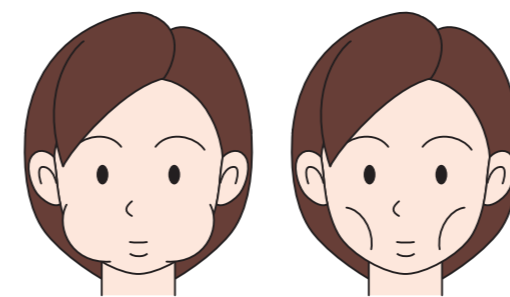
4 顎だし



肩はそのまま顎をつき出す

(顎でものを押す感じ)

7 頬



ふくらます ひっこめる

8 発声

1



はぎれよく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「ぱぱぱぱぱ」「たたたた」
↓「かかかかか」「ららららら」
- ③「ぱたからぱたからぱたから」

2



のどを緊張させる

い〜(裏声)

低い音からだんだん高くする(そのまま5秒程度)

*肩がかたい方は念入りに行いましょう