

## 誤嚥を防ぐための「ボイストレーニング講座」 寺嶋 智美

### 誤嚥とは何か

加齢とともに「むせることが多くなった」「食が細くなってきたな」「飲み込みが負担だ」と感じている方も多いのではないのでしょうか。また、食事時の親の様子と以前とは違うと心配するご家族もいらっしゃるでしょう。

今回は、高齢者の嚥下障害と、その改善方法について紹介していきたいと思います。ぜひ参考にしてみてください。

<ストレッチ>

- ・アキレス腱
- ・手首回し・足首回し
- ・肩回し・腰回し
- ・首回し・舌回し

食べ物を口に入れてから飲み込むまでには、「のどの筋肉」や「唾液の量」「歯の状態」などさまざまな要素が連動しています。では、食べ物が飲み込みにくくなるのは、どのような原因が考えられるのでしょうか。

### 唾液量が減り飲み込みにくくなる

老化に伴って唾液の量が少なくなると、食べ物をしっかりと噛むことができたとしても、食べ物を滑らかに飲み込むことや消化することが困難になります。唾液と食べ物が混ざり合った“食塊(しょっかい)”が上手く作られて初めて、するりと喉を通るのです。

### 歯の状態が不安定だと飲み込みにも影響する

入れ歯が合わなかったり、部分的に歯が欠落しているとうまく食べ物を噛み砕くことができません。特に硬いものを小さく噛み砕くには負担が大きくなるでしょう。また、良く噛まないと、飲み込む力も通常より大きな力が必要になってしまいます。

### 全体的な筋肉・飲み込みに必要な筋力の低下

喉仏に手を添えてゴクンと飲み込んでみると、飲み込む際に喉仏が上がっていることがわかります。加齢による筋力低下でこの飲み込む力が衰えると、喉の途中に食べ物が溜まってしまったり、上手く流れなくなるのです。また、気管(空気が通る道)に食べ物が入ってしまうと、「誤嚥(ごえん)」となり、誤嚥性肺炎を引き起こす原因にもなるのです。

### 嚥下障害の症状は？ 自覚症状をチェック！

嚥下障害の症状やそれに伴う誤嚥性肺炎の症状は以下の通りです。自覚症状があったり、自分の家族に当てはまったりするケースがあるかもしれません。ぜひチェックしてみましょう！

### 食事中やお茶の時間にむせることが多くなった

味噌汁やお茶、唾液などの水分でのむせが顕著です。

### 飲み込んだあとも口の中に食べ物が多く残っている、のどに食べ物が残っているような感覚がある

十分に飲み込めていない状態です。

### 飲み込んだ後にしゃべると、ガラガラ声になる

十分に飲み込めていない状態です。

### 体重の減少が目立つ

他の病気の可能性もありますが、栄養が十分に摂れていない疑いも。

### 発熱や微熱を繰り返す

嚥下障害だけでなく、誤嚥性肺炎を起こしているかもしれません。

### 睡眠中も、むせたり咳込んだりする

横になっているときも唾液が気管に入り込んだり、のどに残っていた小さな食べ物が知らない間に気管に入り込んでいたりすると起こりやすい

上記から2つ以上当てはまる項目があった、または家族が似たような症状を抱えているという方は、一度受診することをおすすめします。嚥下障害の有無にかかわらず、他の病気が隠れている可能性も考えられるからです。

## 自宅で簡単にできる嚥下リハビリ 5 選

ここからは、ご家庭で簡単にできる訓練を見ていきましょう。

### ①顔や首、口周辺のマッサージ

時間のある時やお風呂に入って筋肉が柔らかくなっている時などに、指や手の甲でやさしくマッサージすることで、筋肉の緊張を和らげます。何よりも自分が気持ちいいのが魅力的です。家族にやってもらっても良いでしょう。

<マッサージ>

## ②肩や首のストレッチ

両手を上げたり下げたり、首を傾げる、回すといったストレッチをすることで、飲み込みに必要な筋肉が鍛えられるほか、誤って食べ物が気管に入ってしまった際に、外に出す力をアップします。

<咳をする>

<深呼吸>

<ため息>

<サイレン>

## ③早口言葉や、4つの音を繰り返し言う

お孫さんがいる方は、一緒に早口言葉を言ってみたり、口を大きく動かしながら『ぱたから・ぱたから・ぱたから』のように音を繰り返したりすることが、嚙む時や飲み込みに必要な口の動き筋肉の動きをスムーズにする練習になります。

<生麦生米生卵>

<パタカラ・パタカラ・パタカラ>

## ④口の体操

鏡を見ながら顔を大きめに動かしてみたり、変な顔をして見たりすることで、自然と嚙むときに必要な筋肉を鍛えられます。

<ヒョットコ・ライオン>

## ⑤歌を歌う

日常的に歌を歌っている方は、それだけで誤嚥予防になっています！歌うことで腹筋が鍛えられ、食べ物が気管に入り込んだ時に外に出す力が高まります。

慣れ親しんだ曲や家族との思い出の曲、子供の頃に歌った懐かしの曲など、思い出して歌ったり、歌詞を読んだりすることも、嚙下訓練になり、それ以外の介護予防の役割も果たします。

<見上げてごらん夜の星を>

<幸せなら手を叩こう>

<上を向いて歩こう>

以上、ご家庭で簡単にできる嚙下リハビリを紹介しました。

これらの運動は、“頑張りすぎない”ことが大切です。頑張りすぎて疲れてしまったり、体のバランスが乱れてしまったりは、嚙下訓練も十分な効果を発揮できません。

“継続は力なり”とはよく言ったもので、頑張り過ぎず、毎日継続することで、嚙下機能のアップや誤嚥の予防、そのほか介護予防効果を発揮します。無理せず、楽しみながら、毎日の生活に組み込みましょう。