



## 誤嚥予防のための 口腔トレーニング



# 誤嚥予防のための口腔トレーニング

## 誤嚥予防のための口腔トレーニング

加齢や病気の影響で、飲み込む力（嚥下機能）が低下すると、食べ物や飲み物が誤って気管に入り、誤嚥（ごえん）が起こりやすくなります。誤嚥は肺炎の原因にもなり、高齢者にとっては命に関わることもあります。誤嚥を防ぐためには、口の周りの筋肉や舌、喉の機能を鍛えるトレーニングが重要です。ここでは、簡単にできる口腔トレーニングを紹介します。

### 1. 口の体操で筋肉を鍛える

口や喉の筋肉を鍛えることで、飲み込む力を維持・向上させることができます。

#### （1）パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」と発声することで、それぞれの発音に関わる筋肉を鍛えます。

- 「パ」…唇をしっかり閉じる力を鍛える（食べ物がこぼれにくくなる）
- 「タ」…舌の前側を鍛える（食べ物を喉に送りやすくする）
- 「カ」…舌の奥を鍛える（喉の奥に食べ物を運ぶ力を高める）
- 「ラ」…舌の動きをスムーズにする（食べ物をかき集める力を向上）

ゆっくり、はっきり発音することがポイントです。1回10回程度を目安に行いましょう。

#### （2）口すぼめ・頬ふくらませ体操

口の周りの筋肉を鍛えることで、食べる力を高め、誤嚥を防ぎます。

- 口をすぼめて「う」の形にする→「い」の形にする（10回）
- 頬を大きく膨らませる→すぼめる（10回）
- 片方の頬を膨らませる→反対側も同じように（左右5回ずつ）

顔の筋肉全体が刺激され、食事の際に口がしっかり動くようになります。

### 2. 舌の動きを鍛えるトレーニング

舌の動きがスムーズでないと、食べ物をうまく喉に送れず、誤嚥のリスクが高まります。舌の動きを鍛え、飲み込む力を高めましょう。

#### (1) 舌を前後に動かす

舌を大きく前に出し、次にできるだけ奥に引っ込めます。これを10回繰り返します。

#### (2) 舌を上下・左右に動かす

舌を上歯茎に当てる→下歯茎に当てる→右の口角に当てる→左の口角に当てる、を10回繰り返します。

#### (3) 舌を回す

舌を歯茎に沿ってぐるっと回します。右回り・左回りそれぞれ5回行います。

舌の柔軟性が向上し、食べ物をしっかり運ぶ力が強化されます。

### 3. 喉の力を鍛えるトレーニング

喉の筋力が低下すると、食べ物がスムーズに食道へ送られず、誤嚥しやすくなります。喉を鍛えるための簡単なトレーニングを紹介します。

#### (1) ゴックン体操

唾をしっかり飲み込む練習をします。

- 唾を意識的にゴックンと飲み込む（10回）
- 飲み込む際に喉に手を当て、喉仏がしっかり動いているか確認する

#### (2) 首の前後運動

首を少し後ろに倒し、ゆっくり元に戻します。これを10回繰り返します。喉の筋肉が鍛えられ、飲み込む力が向上します。

#### (3) あご押し運動

- 両手を組んで、あごの下に当てる
- 手であごを押し上げるようにしながら、口を開こうとする
- 5秒間キープし、5回繰り返す

この運動により、喉の奥の筋肉が強化されます。

### 4. 口腔ケアで誤嚥性肺炎を防ぐ

誤嚥が起こると、食べかすや細菌が気管に入ることがあります。その際、口の中が不衛生だと、細菌が肺に入り込み、誤嚥性肺炎を引き起こすリスクが高まります。以下のケアを徹底しましょう。

- 毎食後の歯みがき  
歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシも活用する。
- 舌の清掃  
舌の表面に細菌が溜まりやすいので、専用の舌ブラシで優しく掃除する。
- うがい  
水や緑茶でこまめにうがいをする。殺菌作用のあるマウスウォッシュを使うのも効果的。

口腔ケアをしっかり行うことで、誤嚥性肺炎のリスクを減らすことができます。

## 5. まとめ

誤嚥を予防するためには、口・舌・喉の筋肉を鍛えることが重要です。

- ✓ 「パタカラ体操」で口の周りの筋肉を鍛える
- ✓ 舌を前後左右に動かして飲み込む力を強化する
- ✓ ゴックン体操や首の運動で喉の筋力をアップする
- ✓ 日々の口腔ケアを徹底し、誤嚥性肺炎を防ぐ

これらのトレーニングは簡単で、日常生活の中で無理なく取り入れることができます。継続することで誤嚥のリスクを減らし、食事を安心して楽しめるようになります。毎日少しずつでも取り組んで、健康な口を維持していきましょう！