



TMG

戸田中央医科グループ
Toda Medical Group

春・第8号

2023.3.1 発行

～ 訪問看護ステーションcarna五反田だより ～

おいしく安全に食事を楽しめていますか？

毎日むせないで、安全に食べ続けることが大切です

そのためには・・・



1. 口腔内を清潔にしましょう。食後の歯磨きは誤嚥・肺炎予防につながります。

・嚥下障害があると口腔内の自浄作用が低下しているため通常より徹底したケアが必要です。

2. むせることはありませんか？食べる前に準備体操をしましょう！

① 姿勢



リラックスして腰掛け
た姿勢をとります。

② 深呼吸



お腹に手をあてて、ゆ
っくり深呼吸します。

③ 首の体操



ゆっくり後ろを振
り返る。左右とも
行う。

耳が肩につくよう
に、ゆっくりと首を
左右に倒す。

首を左右にゆっくり
と1回ずつまわす。

④ 肩の体操

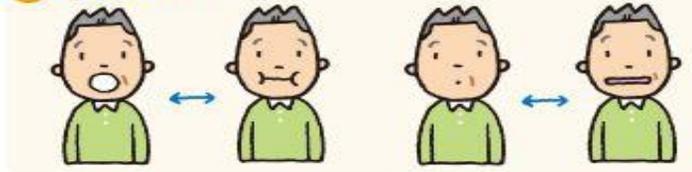


両手を頭上に挙
げ、左右にゆっ
くりとさげる。

肩をゆっくりと
上げてからスト
ンと落とす。

肩を前から後
ろ、後ろから前へ
ゆっくりまわす。

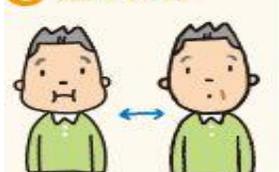
⑤ 口の体操



口を大きく開けたり、口を
閉じて歯をしっかりと噛み
合わせたりを繰り返す。

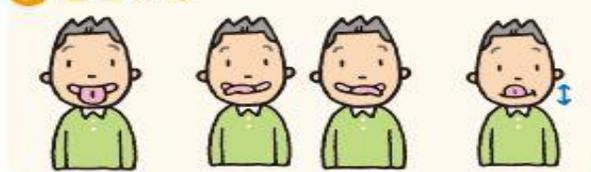
口をすぼめたり、
横に引いたりする。

⑥ 頬の体操



頬をふくらませたり、
すぼめたりする。

⑦ 舌の体操



舌をべーと出す。
舌を喉の奥の方
へ引く。

口の両端を
なめる。

鼻の下、顎の
先をさわる
ようにする。

⑧ 発音の練習



「パ・ピ・ブ・ペ・ポ」
「パ・タ・カ・ラ」を
ゆっくり、はつき
り、くり返す。

⑨ 咳ばらい



お腹を押さえて
エヘンと咳ばら
いをする。

3. 正しい姿勢がとれていますか？

- ・左右の足の裏はしっかり床につけましょう
- ・深く腰かけ、やや前かがみの状態になりましょう
- ・ベッド上で介助が必要な方はベッドを30～40度にギャッチアップし頸部を少し前屈させましょう。

ワンポイントアドバイス

- ・液体でむせるときは、トロミをつけましょう
- ・おへそを見るような姿勢で飲み込みましょう
- ・食後がら声になるのは、食べ物のがどに残っている状態です。
- ★一口について2回ごっくんしましょう。
- 右下向いてごっくん、左下を向いてごっくん。
- ★食べにくいものと食べやすいゼリーなどを交互に食べるのもおすすめです。

訪問看護ステーションcarna五反田

〒141-0031 東京都品川区西五反田3-10-9-6F
TEL：03-5496-8774/FAX：03-5496-8780
小児・精神・高度医療・認知症・ターミナル24H対応
フットケア指導士・糖尿病療養指導士在籍
ご利用相談受付中！ ご連絡お待ちしております！！

【担当：筑後】