



## 摂食嚥下と運動

今回は摂食嚥下についてのリハビリを説明します。まずはチェックしてみましょう。

	確認項目	チェック
口腔機能	①ろれつが回りにくい	<input type="checkbox"/> はい
	②口が乾く、もしくは舌が汚れている	<input type="checkbox"/> はい
	③歯が悪く、食べにくい食品が増えた	<input type="checkbox"/> はい
嚥下機能	④飲み込みに時間がかかる	<input type="checkbox"/> はい
	⑤のどが詰まり一度に飲み込めない	<input type="checkbox"/> はい
	⑥食べかすが残るもしくはよだれが出る	<input type="checkbox"/> はい
誤嚥	⑦日頃から痰が絡む	<input type="checkbox"/> はい
	⑧お茶で食事がむせる	<input type="checkbox"/> はい
	⑨食後にガラガラ声になる	<input type="checkbox"/> はい

各項目

0個 可能性低い

1個 可能性あり

2個以上 可能性高い

↓ 当てはまる項目があれば  
必要な運動を行っていきましょう

口腔機能低下 ⇒ A B

嚥下機能低下 ⇒ A C

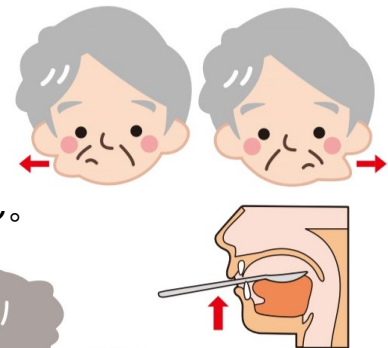
誤嚥 ⇒ A D

### A首の筋肉をほぐす

首を回したり、肩甲骨を動かす運動を行いましょう。

### B舌の動きを良くする

- ①パタカラ体操:「パ・タ・カ・ラ」と明瞭に発音しながら、10回唇と舌を動かしましょう。
- ②舌の協調性運動:舌先でホップタを左右に10回押しましょう。
- ③舌の筋力を強化する運動:スプーンを使って舌を強く押しつける運動を10回行いましょう。



### C嚥下に必要な筋肉を鍛える

- ①喉の筋力強化:舌を出し、前歯で挟んだ状態で唾液を飲み込みましょう。
- ②顎の筋力強化:顎の下に指を入れ、顎を引き続けながら、指で前方へ力を加える運動を3秒間、5回行いましょう。



### D呼吸に必要な筋肉を鍛える

- ①深呼吸:座ってせもたれにもたれながら腕も広げ、大きく深呼吸しましょう。
- ②深い咳をする練習:大きく息を吸ってから素早く強い咳をしましょう。(参照引用:日本理学療法協会 理学療法ハンドブック シリーズ12)

## 【今月のアロマ情報】

### 肌の乾燥の影響

- 1, 炎症や感染症を起こしやすい
- 2, 床ずれができやすい
- 3, 痒みで、イライラ、不眠、集中力の低下を起こしやすい
- 4, 皮膚科受診や薬の塗布など介護の負担が増える。
- 5, 気分が落ち込み消極的になる

### ♪おすすめのアロマオイルレシピ♪

- ① 植物油(ホホバ、マカダミア、スイートアーモンドなど)  
10mlをビーカーやコップに用意する
- ② ①の中にアロマオイルを入れる  
ラベンダー:ゼラニウム:オレンジ=1滴:1滴:2滴  
(濃度2%)
- ③ 塗れるタイミングで週2回~毎日で継続できると効果的です。  
★傷跡の修復や血行促進、皮脂バランスを調整するアロマのブレンドです。

★心を落ち着かせる作用もあり、認知症ケアでも使われていたりします。



## 【ステップアップ】

看護師の中川です。先日、『在宅におけるリンパ浮腫ケア』という研修に参加し、リンパ浮腫についてやマッサージの仕方について学びました。



### リンパとは・・・

全身の毛細血管で1日にろ過される量は約 20ℓ、このうち 16～18ℓが吸収され、残りの2～4ℓが1日のリンパ生成量となります。リンパ系の働きが滞ると免疫機能の低下や水分貯留の増加、たんぱく質の処理能力の低下により、線維化が進んだり、皮膚の色調変化や脂肪がつきやすくなる場合があります。

### 浮腫とは・・・

定義は水分(細胞外液)が血管やリンパ管外に染み出し、組織間隙に過剰に貯留した状態で分類は全身性浮腫・局所性浮腫に分けられ、静脈性浮腫・リンパ浮腫・廃用性浮腫・がん終末期浮腫などがあります。

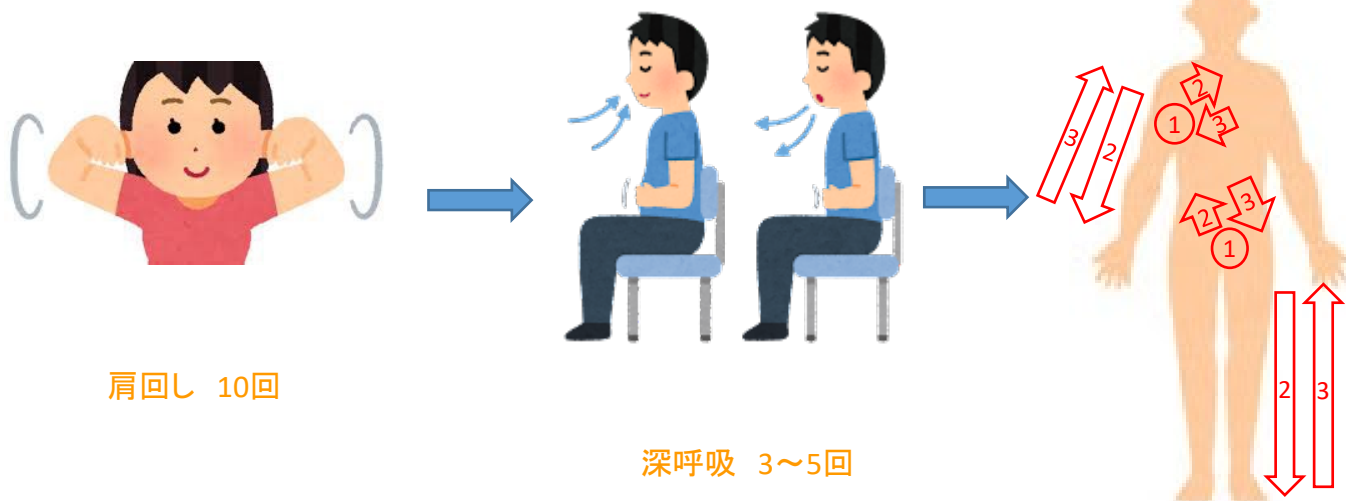


### リンパ浮腫は・・・

リンパ浮腫はより早期からの適切な治療とケアで改善できるため、適度に運動して筋力を維持して、軽症のうちに対応することで、重症化を防ぐことができます。保険適用の対象になることもあり、ストッキングなどの費用も軽減できます。原発性や術後のリンパ浮腫などは保険適用されやすいです。

### リンパマッサージ

用手的リンパドレナージは急性炎症の部位や心不全がある方、下肢静脈急性疾患に対しては禁忌になります。簡易的なマッサージとしては肩を10回程度回してから腹式呼吸を3～5回します。リンパ節をマッサージしてから、末梢・外側に向かってマッサージをしていき、またリンパ節に戻るようマッサージをすると効果的です。弾性着衣も併用すると効果的です。



腋窩や鼠径等のリンパ節をマッサージし、末梢や外側にマッサージしていき、戻ります。

肩回し 10回

深呼吸 3～5回

## オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号: 1363890185

電話: 042-310-9748 FAX: 042-310-9749

営業時間 8:30～17:30 (土日休み)

府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103

サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部