

専門看護師・認定看護師 NEWS

Vol.61

2025年1月発行



独立行政法人 国立病院機構
福岡東医療センター

摂食・嚥下障害看護認定看護師 島居 彩香

しまい あやか



「長生きの秘訣はお口から！」

いつまでも美味しく！楽しく！安全に！食べるために
飲み込む力を鍛える“お口の体操”をご紹介します♪

「食べ物が飲み込みにくい」「むせてしまう」などを感じたことはありませんか？
今回ご紹介する「嚥下体操」は、飲み込みに欠かせない筋肉を鍛えるための体操です。

【^{えんげ}嚥下機能(飲み込む力)が低下することによるリスク】

- ①食事が摂れず低栄養となり、体重が減少する
- ②気管に食べ物が流れ“誤嚥”をおこしやすい
- ③^{ごえん}誤嚥や窒息など生命にかかわる危険性がある

★^{えんげ}嚥下体操【パタカラ体操】

パタカラ体操とは、食べ物をのどの奥まで運ぶための動作に必要な口の動きを鍛える体操です。
口や舌の準備運動として**食事の前に各10回程度発音してみましょう！**「パ」「タ」「カ」「ラ」と単音をしっかりと発音し、慣れてきたら「パパパ…」「タタタ…」など連続して発音することも効果的です。

<p>パ</p>	<p>タ</p>	<p>カ</p>	<p>ラ</p>
<p>「口を閉じる力」 唇を閉めるために働く筋肉(口輪筋・表情筋・頬筋)を鍛えます。食べこぼしの軽減につながります。</p>	<p>「押しつぶす力」 食べ物を押しつぶして飲み込むときに働く筋肉(舌筋)を鍛えます。舌をしっかりと上あごにくっつけて発音しましょう♪</p>	<p>「飲み込む力」 食べ物を食道に運ぶためには一度息をとめ気管を閉じる必要があります。のどの奥に力が入るよう筋肉を鍛えます。</p>	<p>「丸める力」 食べ物を飲み込みやすくまとめるときに働く筋肉(口蓋帆挙筋)を鍛えます。舌の先を上あごの前歯の裏につけて発音しましょう♪</p>



一番大切なことは、無理せず毎日継続することです♪
お食事の前の準備運動だと思い、楽しみながら実践してみましょう♪