

しんゆり訪問リハ通信

新百合ヶ丘総合病院訪問リハビリテーション

令和5年10月号 TEL:044-322-8368

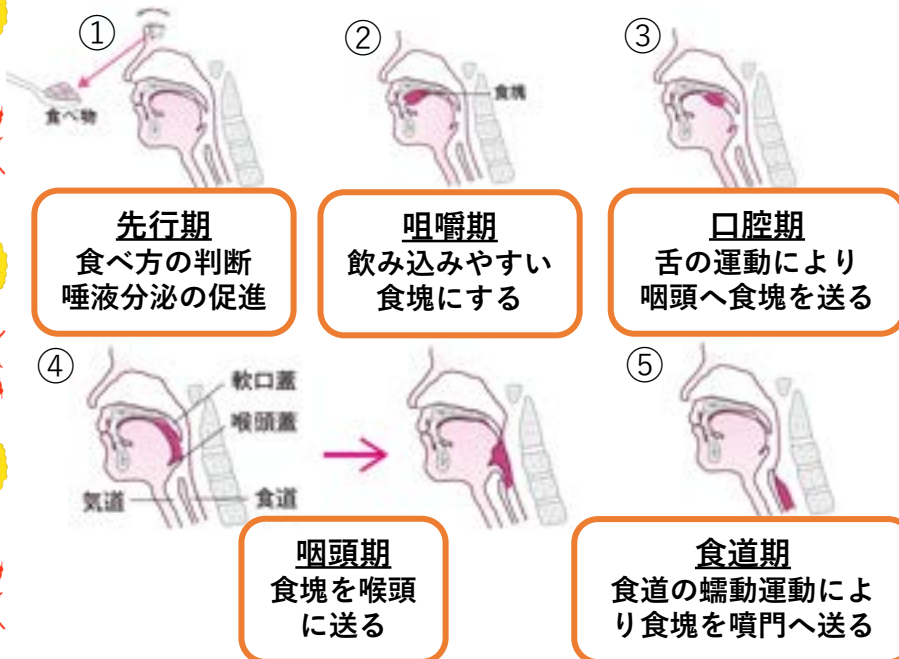
FAX:044-322-8427

責任者:梶 登士次 作成者:上野 三夏

10月は食欲の秋！

誤嚥せず美味しくご飯を食べるために、今回は…
飲み込む=嚥下機能、嚥下筋についてお話しします。

食物を飲み込むプロセスについて



誤嚥する原因として、喉頭閉鎖不全、喉頭挙上障害、
食道入口部開大不全などがあります。

飲み込む時に食道入口部が開ききらないと食物が残留し、
誤嚥につながる事があります。

食道入口部をしっかりと開くようにするために…

舌骨上筋群、喉頭挙上筋群の筋力強化

頭部挙上練習 (シャキア・エクササイズ)

回数:30秒保持×3
※息を吐きながら行いましょう
※高血圧の方は控えめに

①ベッド上に仰向け



②足/おへそを見るように
顎を引く



肩が床から離れない様に

膝を曲げた方が
腰への負担が軽く
お腹に力が入りやすいです



意識することは
しっかりと顎を引くこと！

新百合ヶ丘総合病院のホームページのリハビリテーション科コラム、
令和5年9月号では訪問のPT井出が嚥下時の姿勢について掲載して
います。ぜひご覧ください。

参考文献：カンゴルー、理学療法ジャーナル、高齢者の嚥下障害の特徴