

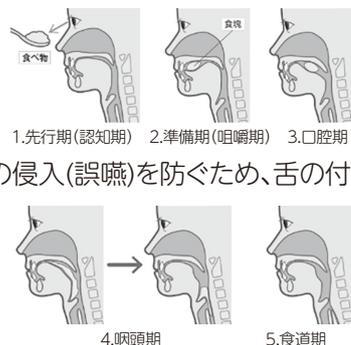
## あま市民病院だより

### 嚥下のメカニズム

普段何気なく行っている食べる動作(嚥下)はどのようなメカニズムで行われているかご存じですか。

食べる動作は1.先行期2.準備期3.口腔期4.咽頭期5.食道期の順番で行われます。各期では以下の様なことを行っています。

- 1.先行期:食べ物を見たり・匂いを嗅いだりして、食べ物を認知してから口に取り込む前までの期間  
食べ物と認知した後、既知の判断や嗜好などの要因により一口の量・取り込みのペースの調整をしています。
- 2.準備期:口の中に食べ物を取り込んでから飲み込みが生じるまでの期間  
取り込んだものを細かくかみ砕き食べ物の塊(食塊)を作る・口の中に食べ物をとどめる等の加工処理を行っています。
- 3.口腔期:加工処理された食べ物が喉へ送り込まれるまでの期間  
飲み込む際に舌と上顎が前方から密着していき食塊が喉へ送り込まれます。
- 4.咽頭期:食べ物が喉を通り食道の入口まで移動する期間  
喉に食べ物がたまると喉が収縮し食べ物も移送されます。この時、気道に食物の侵入(誤嚥)を防ぐため、舌の付け根の突起が気道に蓋をする、声帯を力強く閉鎖する、声帯下の気圧の上昇させる、咳嗽反射が生じるなどの防御機能が生じます。
- 5.食道期:食塊が食道の入口から胃へ移送されるまでの期間  
食道の自動運動にて胃へと移送されます。



この1~5の流れで私たちは食べ物を食べています。認知機能の低下・舌や喉の筋力の低下・喉の感覚低下・脳卒中に伴う麻痺などの影響にて正常なメカニズムが行えなくなると食べ物が食べにくくなっていき、最悪、誤嚥や窒息につながっていきます。

### 誤嚥予防方法

老化や脳卒中による筋力低下・感覚低下・認知機能の低下などの影響を受けることで誤嚥のリスクが高くなります。今回は喉の筋力低下の予防方法をご紹介します。

#### 【喉の筋力トレーニング】

##### ①おでこ体操

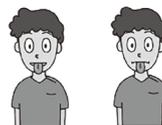
- 1.手の付け根あたりをおでこにつける。
- 2.おへそを覗き込むように顎を引く。
- 3.おでこでのひらを押し合っそのままキープ。



回数:30回×3セット/日  
頻度:毎日

##### ②挺舌保持嚥下

- 1.舌を出し、上下の歯が軽く舌に当たるぐらいに口を閉じる。
- 2.その状態で飲み込む動作をする。



回数:6~8回×3セット/日  
頻度:毎日

※回数・頻度は目安です。体調に注意しながら無理せず実施しましょう。

あま市民病院 リハビリテーション室

◆◆◆あま市民病院Facebookのご紹介◆◆◆

あま市民病院の活動やお知らせなどをFacebookでも発信しています。



<https://www.facebook.com/amahosp/>

公益社団法人  
MED 地域医療振興協会

あま市民病院

～市民と連携機関に信頼され、健康と安心を提供する病院～

〒490-1111 あま市甚目寺畦田1番地

問合時間:午前8時30分～午後5時  
(土・日曜、祝日を除く)

☎ 444-0050 FAX 444-0064

<https://www.amahosp.jp/>

