

# 食物を用いない 基礎訓練

認知症でも行われているシニア・レクリエーションの一つとして組み入れ、楽しく安全に訓練を行うことが重要です。  
(間接的訓練) 回数等は個人の体力に合わせて行いましょう。

## 嚥下体操

肩・首・口・舌・頬・声帯などの動きをよくして、飲み込み(嚥下)をしやすくします。実際には食事前の5分間、音楽に合わせて毎日行くと、口腔機能向上や維持に役立ちます。

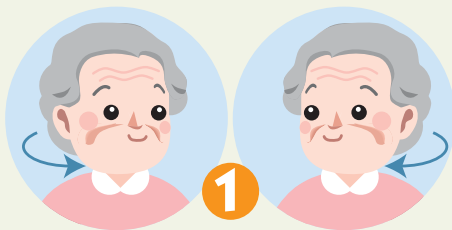
### 1 深呼吸(腹式呼吸)

- 1 口から息を吐き、できるだけ全部息を出します。この時、お腹がへこむようにします。(手で軽く押えてもよい)
- 2 口を閉じ、ゆっくり鼻から息を吸い込みます。この時、お腹が膨らむようにします。

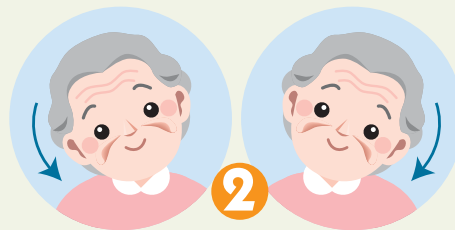


### 2 首の運動

- 1 左右に首をまわして、後ろを見ます。

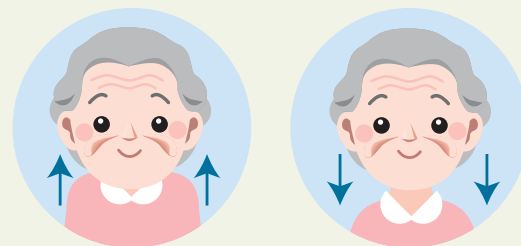


- 2 正面を向いて、なるべく肩に近づくように首を左右に傾けます。  
※頸椎に問題のある方には、行わないようにします。



### 3 肩の運動

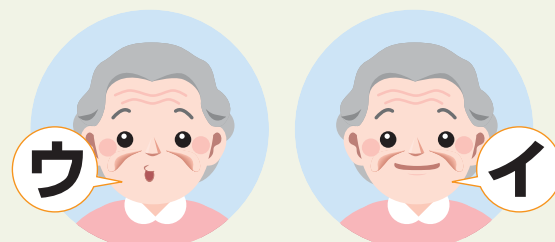
- 1 両肩をすぼめるようにして上げ、すっと力を抜きます。
- 2 両肩をゆっくり回します。



### 4 口の運動

- 唇を突き出します。(ウと発音する)
- 横に引きます。(イと発音する)

自分でできない場合は、介助者が手指でやさしく動かしてあげます。

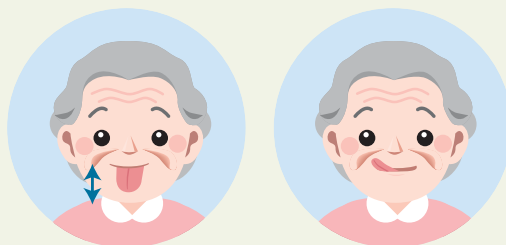


## 嚥下体操

### 5 舌の運動

- 舌の突き出し、引っ込めを繰り返します。
- 舌を左右に動かし、左右の唇の角をなめます。
- 舌うちをします。

うまくできない場合は、  
ぬれたガーゼで舌を持ち、動きを介助します。



### 6 発音の練習

- 「パ・パ・パ」「タ・タ・タ」「カ・カ・カ」  
を繰り返して発音します。

スピードを速くしたり、遅くしたり変化をつけて、  
手拍子をしながら行います。

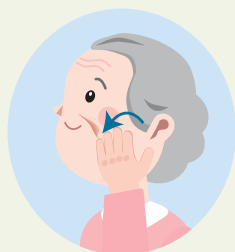
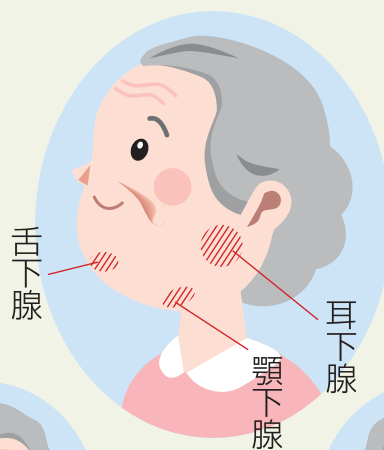
早口言葉や替え歌等、工夫して楽しく訓練を行うことが大切です。

パ・パ・パ

タ・タ・タ

### 7 唾液腺マッサージ

加齢により分泌能力が低下したり、  
内服薬などの影響で口が渇きやすくなります。  
マッサージをして、唾液の分泌をうながします。



人指し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回します。(10回)



親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5ヶ所ぐらいを順番に押します。(各5回ずつ)



両手の親指をそろえ、あごの真下から手をつきあげるようにゆっくりグーっと押します。(10回)