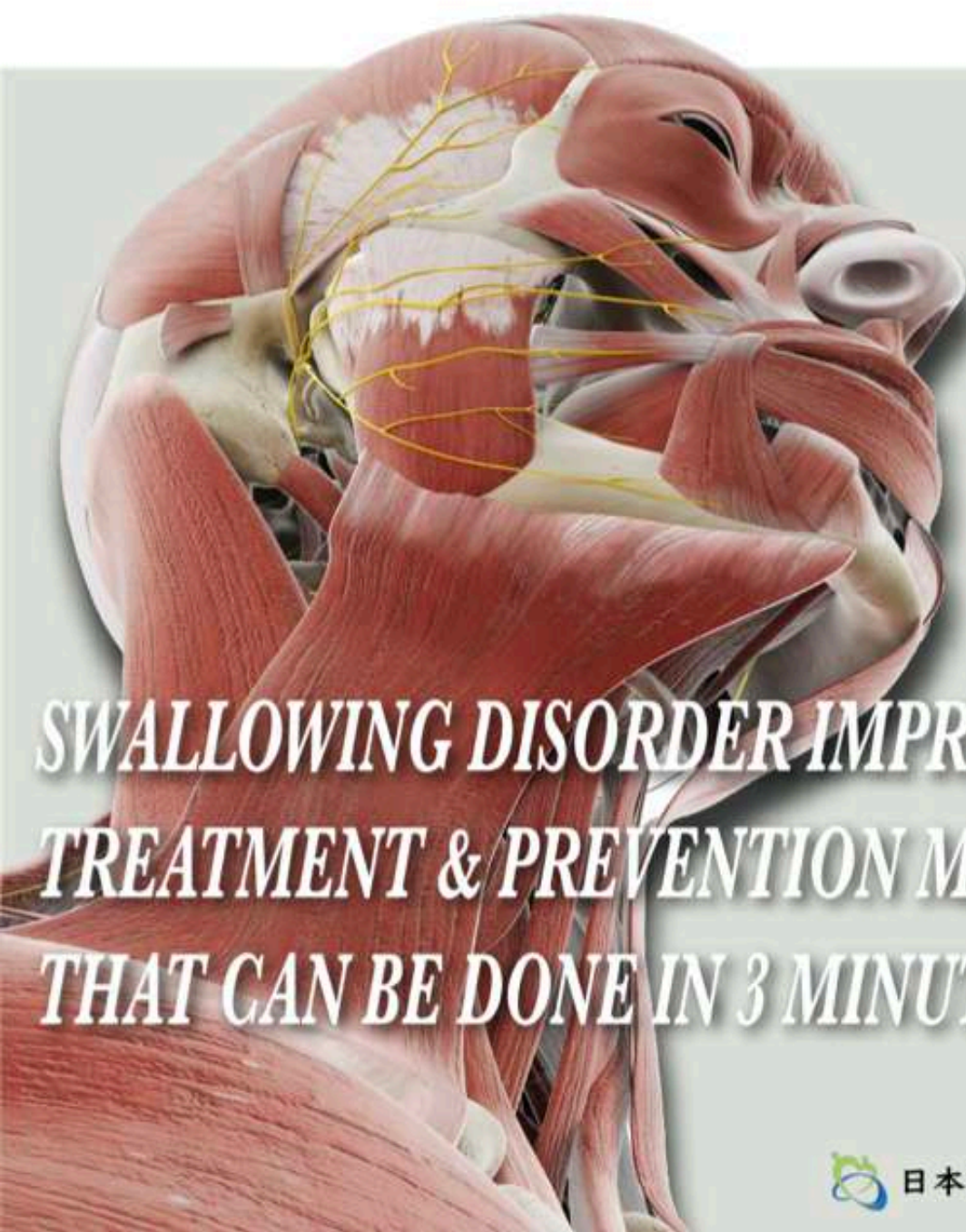


3分でできる

嚥下障害改善

治療・予防法



*SWALLOWING DISORDER IMPROVEMENT
TREATMENT & PREVENTION METHOD
THAT CAN BE DONE IN 3 MINUTES*



日本認知症リハビリテーション協会

嚥下障害と認知症

「嚥下障害＝脳梗塞後の後遺症」と思う人が多いです。。。

しかし、認知症高齢者も嚥下障害に苦しんでいます。独立行政法人国立長寿医療研究センターの報告によると、老健や特養では4～6割の人に嚥下障害(摂食障害含む)を認めます。老健や特養には多くの認知症高齢者がいます。

もしかしたら、あなたの目の前にいる高齢者も嚥下障害かもしれません。嚥下障害があると認知機能の低下や改善の妨げになります。なので、この【嚥下障害予防・改善法】を読んで、一刻も早く嚥下障害を認める人に対してアプローチしてください。



嚥下障害による認知症状悪化の理由

飲み込む時、口にした物が気管へ入ってしまうのが“嚥下障害”です。

嚥下障害を認めるようになると、元気や意欲が大幅に低下します。

飲み込む度に苦しくなり、咳をすると食事するのが億劫になりますよね。すると、食べたり飲んだりする回数を減らすために食事や水分摂取の量や回数を減らします。

食事の量が減るとエネルギーが補充できずに元気も意欲もなくなり、何をするにもしんどくなります。

結果「めんどくさい」「もういい」「しんどい」と言いながら身体を動かすことなく、体力がどんどん落ちて、認知機能も低下する悪循環になっちゃうんです。

だから嚥下障害のある認知症高齢者には改善。嚥下障害がない認知症高齢者には予防が必要なんです！！

認知症高齢者の嚥下の特徴

嚥下障害は嚥下力(飲み込む力)や咀嚼力(噛む力)が低下するとおきやすいです。

しかし、認知症高齢者で嚥下障害を認める方は嚥下力・咀嚼力共に問題ない場合が多いです。じゃあ、なぜ嚥下障害がおきるのでしょうか？

理由は2つ：【咀嚼物が均一でない】 【咀嚼物大きい】

【咀嚼物が均一でない】

嚥下の際、大きい咀嚼物に嚥下の強やさタイミングを合わせます。咀嚼物が均一であれば、一定の力で嚥下ができます。

しかし、咀嚼物が均一でなければ大きい物に対して、嚥下の強やさタイミングを合わせます。すると小さい咀嚼物は意図しないタイミングで食道付近まで運ばれ、誤って気管に入り誤嚥してしまうのです。

【咀嚼物大きい】

咀嚼物が大きいと、嚥下自体がやりにくくなり喉に詰まりそうになって、誤嚥を起こします。まあ、これはあなたも経験あるのではないのでしょうか？

通常

咀嚼物



嚥下障害をおこす人



認知症高齢者特有 嚥下障害の原因

【認知症高齢者の嚥下の特徴】で「咀嚼物が均一でない」「咀嚼物が大きい」とお話しました。では何故そのようなことがおきるのか？その原因をお話しします。原因は3つあります。

① 舌の巧緻性(器用さ)の低下

脳機能の低下や運動不足により舌の巧緻性(器用さ)が低下してしまうのです。

舌の巧緻性が低下すると、食べ物を口腔内でバランス良く移動できずに均一に咀嚼ができなくなります。



② 集中力の低下

集中力が低下すると、咀嚼することが面倒臭くなったり、嚥下しやすい独自のタイミングがずれて嚥下障害をおこしやすくなります。



③ 食欲不振

食欲不振になると、人は口腔内の感覚が鈍麻になり食べ物が口腔内でどんな状態(大きさ、硬さなど)か分かりにくくなります。なので、大きいまま飲み込んだりして、嚥下障害をおこしやすくなります。



認知症高齢者の嚥下障害改善法

いよいよ、この本の本題である「嚥下障害の改善法」をお話ししていきます。
もちろん、この改善法が予防法にもなります。

ここでは【認知症高齢者特有嚥下障害の原因】でお話しした3つの原因に対しての治療法(予防法)をお伝えします

- ① 舌の巧緻性(器用さ)の低下
- ② 集中力の低下
- ③ 食欲不振

① 舌の巧緻性(器用さ)の低下に対して

【手指の巧緻動作トレーニング】

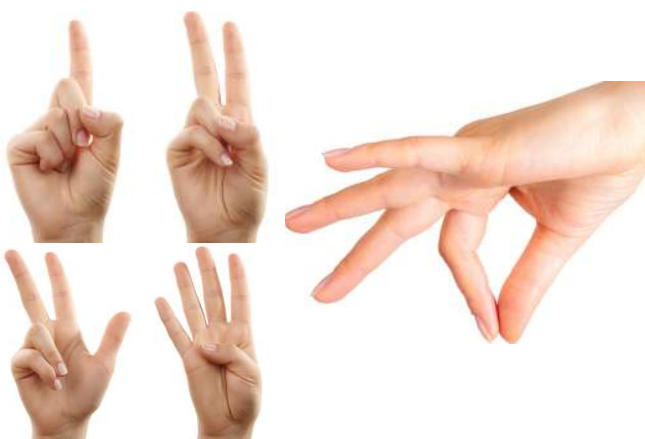
実は...「舌と手指」は共に細かい動きをする部位として関連性があります。

なので、舌の細かな動きを習得する場合は、手指の細かい動きをするのが有効です。
もちこん、舌自体を動かす直接的なトレーニングでもよいです。しかし、舌の動かし方は難しく、指示が理解できない人も多いです。

一方、手指の巧緻動作トレーニングは言語指示が入りにくく人でも、模倣や道具を見れば理解できることが多いです。なので、舌の巧緻性を高めるために、手指の巧緻トレーニングがやりやすく、もちろん効果も期待できます！

【内容】

指折り運動、つまみ動作、紐結び、紙を細かくちぎる、ペン回しetc...



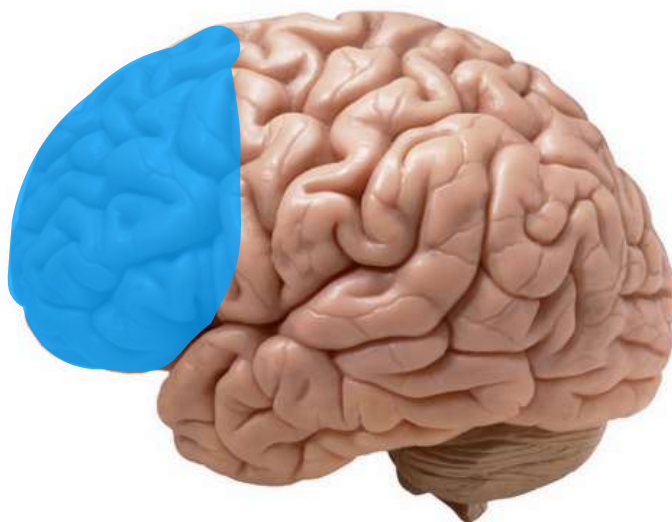
② 集中力の低下に対して

【計算問題を毎日実施】

集中力を司っている脳部位は“前頭前野”です。認知症高齢者はほぼ全員、前頭前野の機能低下を認めます。なので前頭前野への治療を行う必要があります。前頭前野全体を活性化させる方法として最もやりやすいのが【計算問題】です。

計算問題を実施するポイントは毎日継続することです。

※次のページと次の次のページの計算問題量を毎日実施してください。



【計算問題】

年 月 日 曜日

$4 + 1 =$

$6 + 2 =$

$4 - 2 =$

$8 - 3 =$

$3 \times 4 =$

$5 \times 2 =$

$3 \times 3 =$

$2 + 1 =$

$5 + 1 =$

$4 + 2 =$

$8 \times 2 =$

$7 + 4 =$

$9 \times 7 =$

$5 - 2 =$

$9 - 2 =$

$4 + 1 =$

$6 \times 3 =$

$3 + 4 =$

$2 \times 6 =$

$3 - 2 =$

$4 - 4 =$

$8 - 3 =$

$6 + 5 =$

$5 + 1 =$

$5 + 4 =$

$9 - 5 =$

$8 \times 2 =$

$2 \times 8 =$

$7 + 4 =$

$2 + 1 =$

$3 + 1 =$

$4 - 1 =$

$3 \times 4 =$

$4 \times 2 =$

$5 \times 3 =$

$8 \times 3 =$

$6 - 4 =$

$2 + 3 =$

$1 + 2 =$

$8 \times 6 =$

$4 \times 2 =$

$3 \times 6 =$

$9 - 8 =$

$7 + 9 =$

$2 + 3 =$

$1 + 1 =$

$3 \times 3 =$

$7 \times 3 =$

分 秒

【計算問題】

_____年 _____月 _____日 _____曜日

$7 + 6 =$

$3 + 4 =$

$8 - 5 =$

$7 - 3 =$

$2 \times 3 =$

$3 \times 3 =$

$2 \times 2 =$

$6 + 7 =$

$2 + 6 =$

$5 + 8 =$

$7 \times 5 =$

$7 + 3 =$

$5 \times 4 =$

$4 - 1 =$

$5 - 1 =$

$7 + 2 =$

$2 \times 4 =$

$9 + 2 =$

$7 \times 4 =$

$9 - 1 =$

$3 - 2 =$

$9 - 3 =$

$8 + 9 =$

$6 + 3 =$

$2 + 2 =$

$5 - 3 =$

$5 \times 4 =$

$2 \times 7 =$

$2 + 2 =$

$3 + 5 =$

$8 + 4 =$

$7 - 6 =$

$7 \times 6 =$

$2 \times 4 =$

$4 \times 7 =$

$1 \times 6 =$

$9 - 5 =$

$5 + 2 =$

$5 + 7 =$

$9 \times 2 =$

$2 \times 1 =$

$2 \times 8 =$

$8 - 7 =$

$4 + 4 =$

$4 + 2 =$

$4 + 4 =$

$2 \times 5 =$

$8 \times 1 =$

_____分 _____秒

③ 食欲不振に対して

【小まめな水分摂取】

なぜ水分摂取？

食欲不振の人は腸の動きが悪くなっています。そのような人にいきなり、食べる量を増やすとストレスが溜まり余計に腸機能が低下します。

食欲不振で、腸の動きが悪い人に対しては“小まめな水分摂取”を促してください。

たくさん一気に水を飲むと、腸がビックリして、腹痛や下痢をおこすリスクが上がります。(動きが悪いのに一気に物が押し寄せると対応できなくなるため)

あとは、たくさんの水を飲むと嚥下障害をおこすからです。

小まめな水分摂取は腸の準備運動です。徐々に腸を慣らしていく感覚です。

1ヶ月くらいすると不思議なことに、ちょっとずつ食欲が出てきます。

食欲が出てくると口腔内の感覚も敏感になり、食べ物の形状や硬さを把握しやすくなります！すると、誤嚥の回数が減り、嚥下障害が改善していきます。

【小まめに水分摂取ができるようになるポイント】

『後ろから声をかけて、振り向いてもらい、水を渡す』

人は少しだけパニックになると、思考が弱まりこれまでの習慣が崩れやすくなります。水を飲まない・飲みたくないという習慣を崩すためには、「後ろから声をかけて、水を渡し」あとは勢いにまかせて飲んでもらってください！

