

ようこそ 大阪医科薬科大学

身体（からだ）をほぐしましょう

カムカムサロン

担当：慢性期成人看護学分野
2023年 7月13日11時～12時



簡単な自己紹介

1. 前回 来られた方
その後いかがお過ごしでしたか？
2. 今回が初回の方、
みなさんの故郷はどこですか？

ラジオ体操第1

「オーラルフレイルってなに」



オーラルとは お口の 口腔の という意味です。

フレイルとは 海外の老年医学の分野で使用されている英語の「Frailty（フレイルティ）」が語源となっています。



「虚弱」「老衰」「脆弱」などを意味します。

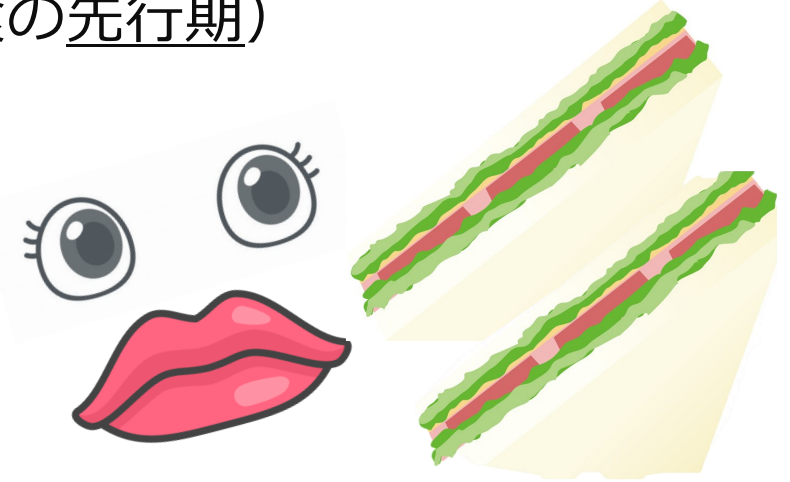
「食べる」

皆さんが、日常当たり前のように食事をしていることが、加齢の変化にともない筋力が低下したり、歯が抜けてしまうことにより難しくなってきます。

いつまでも食べる楽しみを続けるために
オーラルフレイルを予防しましょう。



おいしそうなサンドイッチだなあ (摂食の先行期)

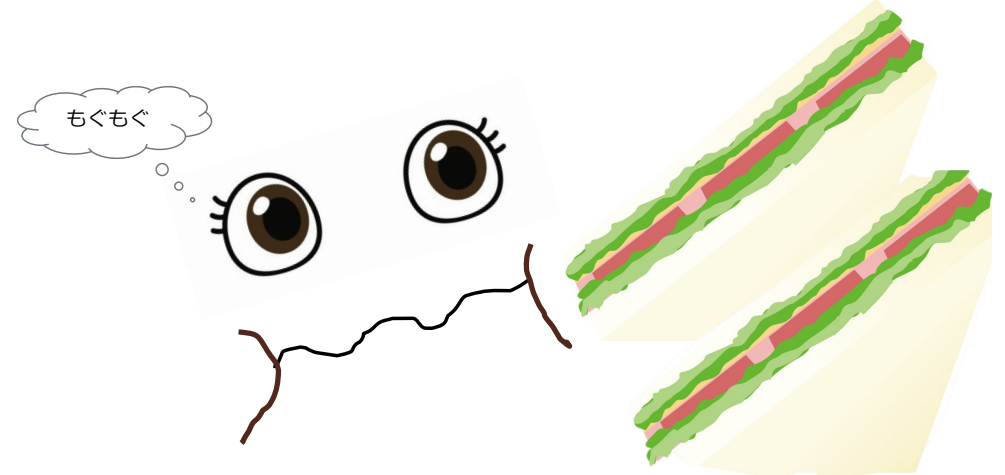


食べ物を認識してから食道通過の過程

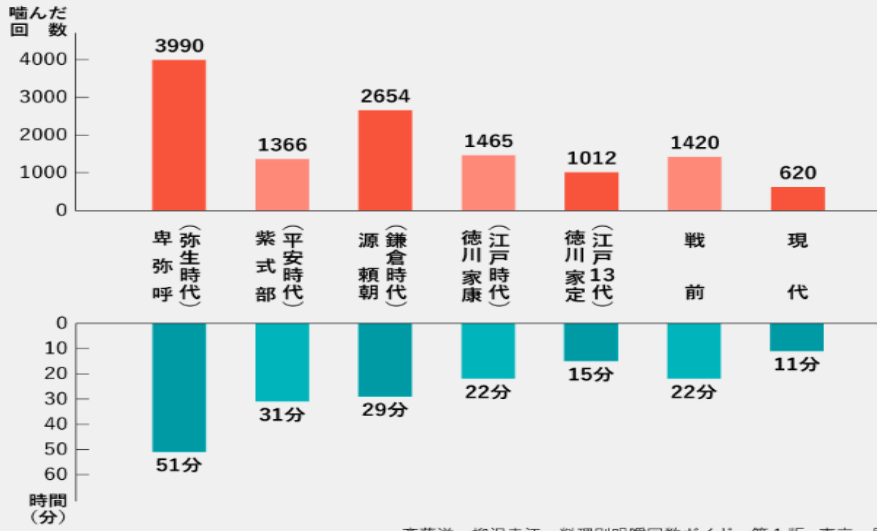
嚥下のメカニズム

- I 期 (先行期) 食べ物を目で見えて認知する
- II 期 (準備期) 食べ物を口の中に入れ噛む
- III 期 (口腔期) 食べ物を舌で喉に送り込む
- IV 期 (咽頭期) 食べ物が咽頭を通過する
- V 期 (食道期) 食べ物が食道を通過する

噛む (準備期) 咀嚼：そしゃく)

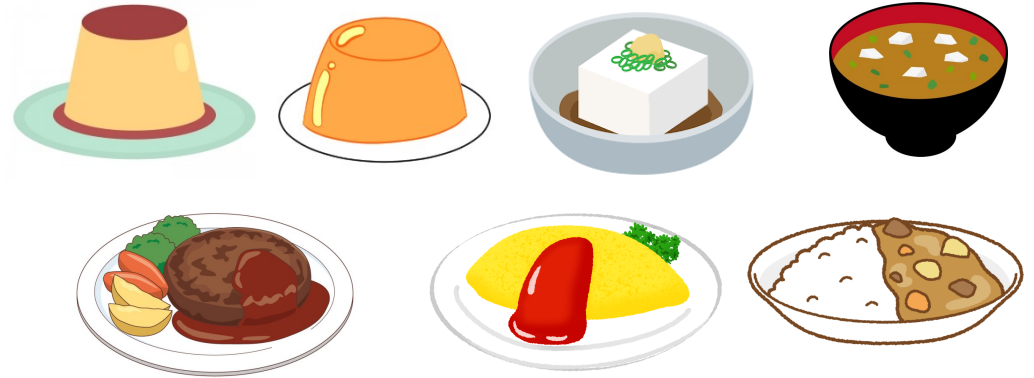


食品の咀嚼回数の変化



斎藤滋, 柳沢幸江, 料理別咀嚼回数ガイド, 第1版, 東京, 風人社, 1955.

噛む回数が少ない食べ物



噛む回数が増える食材・食べ物

玄米



ごぼう ニンジン れんこん 根菜類



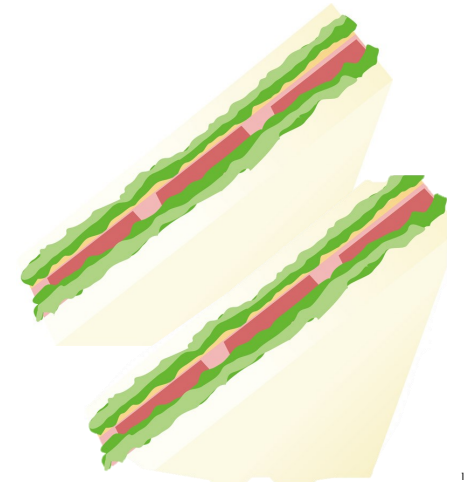
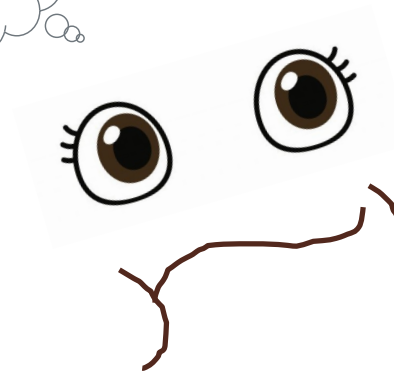
ひじき 昆布 海藻類



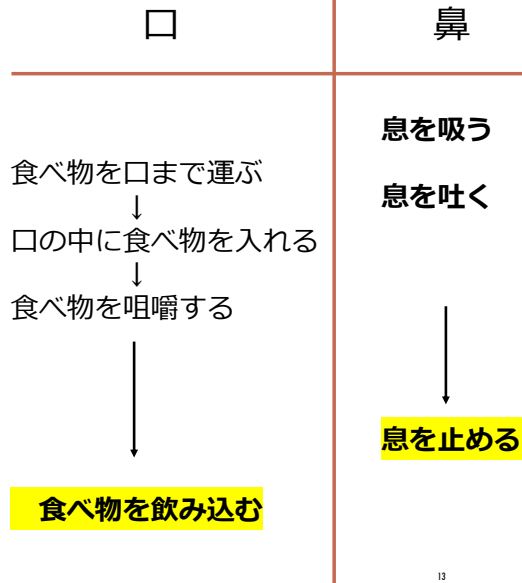
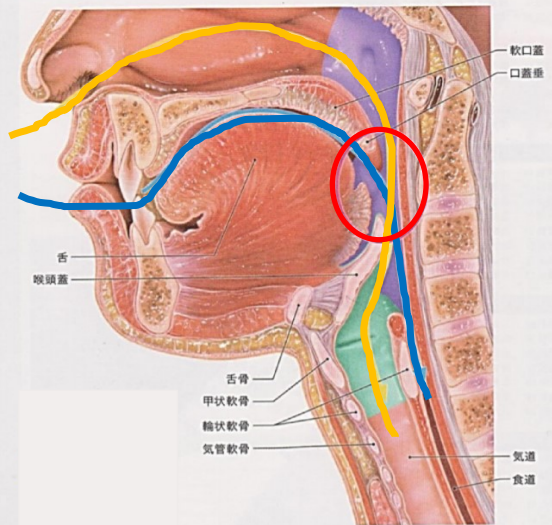
小魚 豆類 とうもろこし りんご



飲み込む (口腔期) 嚥下: えんげ)



顔を横から見た



身体審査技術

ベッドサイドスクリーニング評価

頸部聴診法

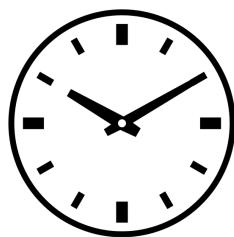
反復唾液嚥下テスト

改定水飲みテスト

フードテスト

30秒

を測定しましょう。



30秒で何回飲み込みができるかを数えます。

反復唾液嚥下テスト

あなたは何回飲み込めましたか

7月13日



嚥下体操（むせ予防・飲み込む力向上）

- ①口すぼめ深呼吸
- ②首の左右運動
- ③肩の上下運動
- ④両手を頭上で組んで体幹を左右に倒す
- ⑤頬を膨らませたり引っ込めたりする
- ⑥舌を前後に出し入れする
- ⑦舌で左右の口角にさわる
- ⑧強く息を吸い込む「**パ・タ・カ・ラ**」

17

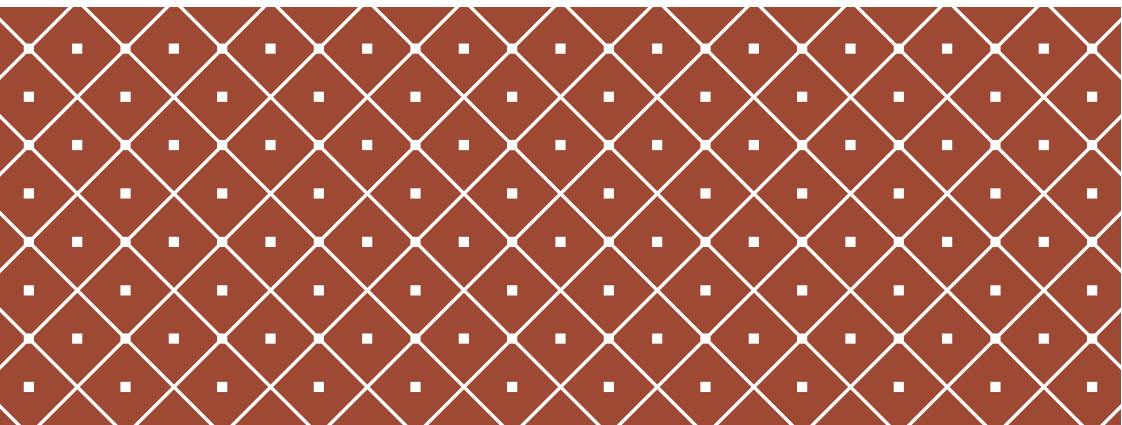
飲み込む力に関する筋肉を動かそう

「**パ**」と「**タ**」は唇と舌の筋力

「**カ**」で食道につながる喉の奥

「**ラ**」で食べ物をのどに送る舌の動き

18



「ふるさと」のメロディで
パタカラ体操

19

反復唾液嚥下テスト

もう一度



20