

ようこそ 大阪医科薬科大学 看護学部看護学科へ

カムカムサロン



担当:慢性期成人看護学分野
有田弥棋子

2025年 4月8日

意訳転用・使用禁止

本日の講話

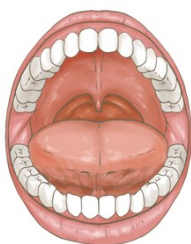
「オーラルフレイル」

オーラル お口の 口腔の

フレイル 老年医学の分野で使用

「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。

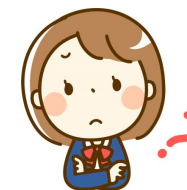


簡単な自己紹介



1. 出身地(ふるさと)はどこですか？
2. 人生で一番楽しかった時はいつですか？

「口から食べる」



毎日、当たり前のように食事をしている
しかし、**加齢の変化**にともない**筋力が低下**
歯が抜けてしまうことで**咀嚼**が難しくなる
咀嚼が難しくなると、**嚥下困難**を引き起こす

嚥下(えんげ)とは

食物を認識してから口に運び、
取り込んで**咀嚼**して**飲みこむ**までのこと



食べ物を認識してから食道通る過程

嚥下のメカニズム

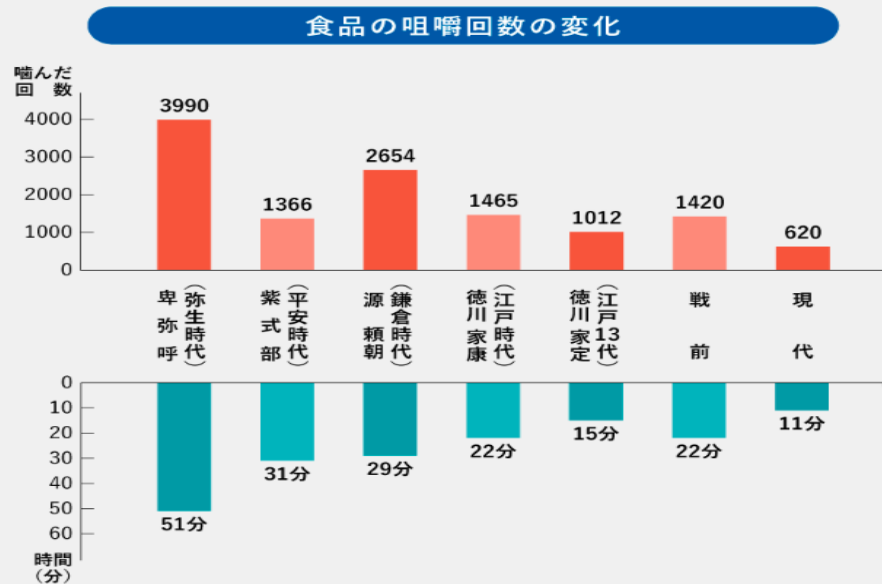
- 先行期) 食べ物を目で見えて認知する
- 準備期) 食べ物を口の中に入れ噛む
- 口腔期) 食べ物を舌で喉に送り込む
- 咽頭期) 食べ物が咽頭を通過する
- 食道期) 食べ物が食道を通過する

8020の実現に向け

歯の喪失が少なく、よく噛めている者は

生活の質および活動能力が高く、
運動・視聴覚機能に優れていることが明らかに

厚生労働省

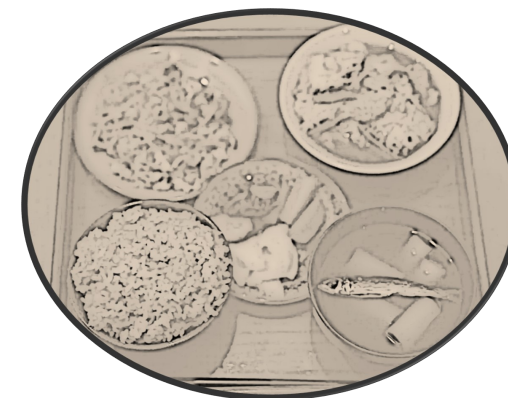


斎藤滋, 柳沢幸江, 料理別咀嚼回数ガイド, 第1版, 東京, 風人社, 1955.

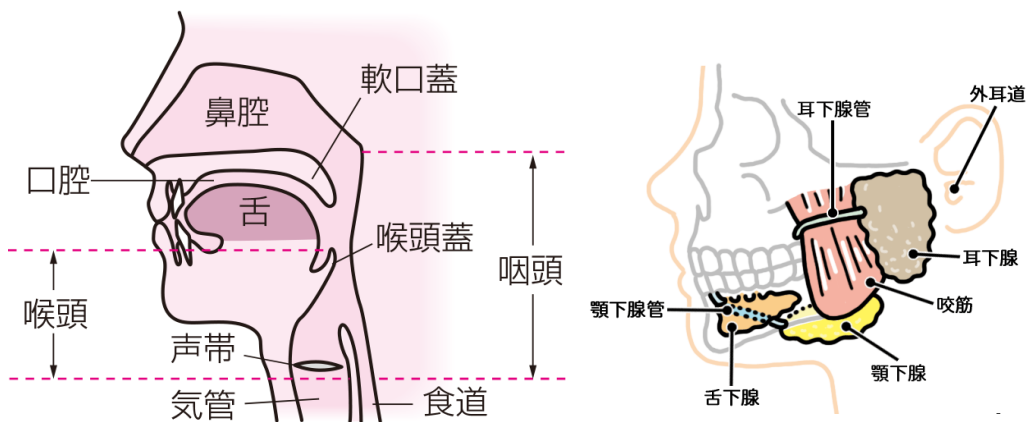
鎌倉時代



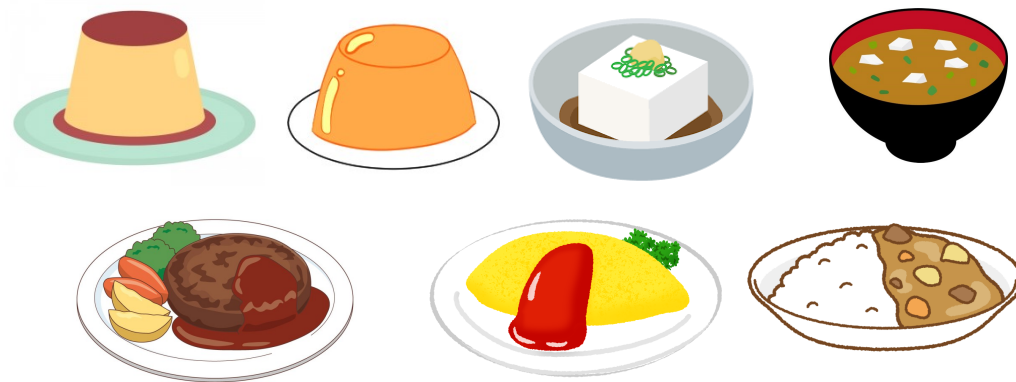
江戸時代



唾液腺



現代人の食べ物



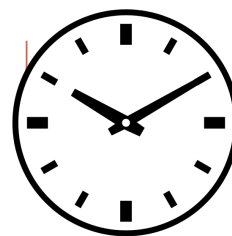
噛む回数が増える食材

玄米 

根菜類 ごぼう ニンジン  レンコン 

海藻類 ひじき 昆布 

豆類 とうもろこし  りんご  小魚 



反復唾液嚥下テスト

30秒 を測定します。

何回 飲み込みができるかを数えます。

嚥下体操

- 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」

嚥下に関する器官を動かす訓練

「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

川の流れのようにをパ・タ・カ・ラと言って歌いました

知らず知らず 歩いて来た 細く長い この道
振り返れば はるか遠く ふるさとが見える
でこぼこ道や 曲がりくねった道
地図さえない それもまた人生

ああ 川の流れのように ゆるやかに
いくつも時代は過ぎて

ああ 川の流れのように とめどなく
空が黄昏に染まるだけ

