

# ひっかけん体操出前講座 デイサービス音いろ

令和7年5月21日(水) 11:00 ~ 11:40

参加者 計 18名

デイサービス利用者10名

スタッフ 6名・体験学習中学生2名

## I. 講話 『 ひっかけん体操をするにあたって摂食嚥下について知ってほしいこと 』

講師:いちき串木野市医師会立 脳神経外科センター

言語聴覚士長 尾崎 幸平 (在宅医療介護連携推進:“歯・口腔ケア・食のサポートチーム”)

食べることは、単に栄養を取るだけでなく、美味しい物を食べる喜びになったり、食事をする楽しみになったり、生活の中で生きがいになったりする大切なものです。できるだけ永く自分の口で楽しく食事をしていただきたいと思います。そのためにも日ごろから簡単に続けていける嚥下の体操をお勧めしています。

本日紹介する嚥下体操を「ひっかけん体操」と呼んでいます。

食べ物が入って気管に入ってしまうことを誤嚥といいます。また寝ている間にも唾液が気管内に入ってしまうこともあります。そのような状態が生じて誤嚥性肺炎を起こしていますことがあります。高齢者の肺炎の7割が誤嚥に関係しているケースが多いと言われています。

誤嚥性肺炎を予防する方法として摂食嚥下のリハビリ体操や、口腔ケア:歯磨きなどで口腔内を清潔にすることも大切です。

食物を認知し、取り込み(口に中に入れる)咀嚼嚥下し、食道を通り胃まで行く一連の流れについて、先行期・準備期・口腔期・咽頭期・食道期で流れていきます。その流れがスムーズにいくことが大切です

ひっかけん体操は食べ物を誤嚥しないでおいしく食べていくこと・笑顔で話ができることを目的に、いちき串木野市でご紹介しています。ひっかけん体操を続けていく事で、食べこぼしが少なくなった・固いものが食べられるようになった・むせ込みが少なくなった・舌が動きやすくなった・ひっかけたものを吐き出せるようになったなどの効果が得られています。食事の前にDVDを見ながらぜひ、続けて頂きたいと思っています。



摂食嚥下について、一つ一つ肯いて、熱心に資料を見て頂いたり、クイズを真剣に悩んで答えて頂いたり笑ったり、楽しい雰囲気です講話を聴いていただきました。

ひっかけん体操のDVDと一緒に観ながら、顔のマッサージや口を開けたり、舌を動かす・声を体操など最後まで一緒にしていただき、講師への拍手もしていただきました

体操が終わって、「とても楽しかった・・・」「また来てください」「誤嚥をしないよう」になど感想もあり、楽しい期間を過ごさせていただきました。