



ストローを上顎左右犬歯の遠心部におく



口角付近から水を注入する

### 指導のポイント

- ・指導に入る前に、スプレーを使わないで練習と同じ状態で、まず唾液を吸い込む練習をしてもらいます。唾液を強く吸い込み、舌後方部に集めてから嚥下する、という連続の動作ができるようになってから、この練習を始めます。
- ・指導者がスプレーの水を注入して何度か練習させた後、患者さんにスプレーを持たせ一人でも練習できるようにしましょう。
- ・水は一気に吸い込みます。注入する水が多すぎると一度に吸い込めないので水の量に注意します。吸い込む力が弱くて一度に吸い込めない人は、何度かに分けて吸い込みます。家庭での練習で徐々に力がついてきたら一度に吸い込めるようにしてもらいます。
- ・嚥下時に舌が前方に動くと上下の歯の間から水が流れ出るので、よく観察してください。

**Q** 練習をする時に口唇を開けたまま嚥下するのはなぜですか？

- A**
- ①舌癖のある人は、嚥下時に口輪筋を強く緊張させることが多いので、口輪筋を緊張させずに嚥下する状態をつくる。
  - ②臼歯を咬合しているか、嚥下時に舌が突出していないかなどの状態が観察できる。

### 正しい嚥下のイメージ（最終目標）

- ◇舌尖はスポットについている
- ◇口唇は閉じている
- ◇舌尖から舌中央部、舌後方部を徐々に口蓋に吸い上げる
- ◇嚥下時に臼歯を咬む
- ◇舌後方部が挙上し軟口蓋と接触する
- ◇口唇、顔、全身をリラックスして飲み込む

\*この段階で患者さんが正しい嚥下をすることは困難ですが、よりスムーズに最終目標の正しい嚥下ができるようになるためには、指導者がはじめに目標を説明してから指導することが大切です。

今後のレッスンの中で嚥下を伴う場合は、この目標をイメージして練習すると効果的です。

\*トレーニングの進行状態に合わせて、「正しい嚥下のイメージ」初級・中級・上級が、段階に合わせて記載されています。