



# 飲み込み元気通信

9月



皆さん、こんにちは！なでしこりハビリ言語聴覚士の村上です。  
最近、朝晩が少～しづつ涼しくなってきたように感じます。  
ところで、皆さんは、夜に月を眺めることはありますか？  
9月10日（土）は中秋の名月十五夜です。



日本では昔から、十五夜さんのまんまるのお月様には、ウサギがいて餅つきをしていると言いますね。  
これは、月にあるクレーターというくぼみを、地球から見ると模様に見えることから言われるそうです。  
そして、この模様は地球上どこの国にいても同じように見えるはずですが、その表現方法は様々です。  
例えば、中国では「大きなハサミのかに」、モンゴルでは「犬」、インドネシアでは「編み物をしている女性」、ドイツでは「薪をかつぐ男」など多岐にわたります。

同じものを見ても、そのお国柄ですいぶんと感じ方が違うことに驚きです。

私の率直な感想は「やっぱり日本人はお餅が好きなんだなあ」という感想です。

高齢者にとって、お餅や団子、大福などは特に喉つまりに気を付けて食べいただきたい食品ではありません。

しかし、昔から親しまれている食品を楽しく食べていただきたい気持ちも強くあります。そのためには、お口やのどの運動で飲み込みの力を維持出来るようにしていきたいですね。

では、今月は「やってみよう！飲み込み体力測定！」です。飲み込みの力に関係する、のどの動き、発声などに関する検査を紹介します。

## やってみよう！飲み込み体力測定！

年齢とともに、飲み込みの機能は低下してくると言われています。食べ物を安全に飲み込むためには、口や喉そして肺の力が重要です。

そこで、今回は、喉の力と肺の力をみる検査をご紹介します。ご自宅でもすぐにできますので、ぜひ皆さんも試してみてください！

### 反復だ液飲みテスト

目的：「ごっくん」を意識的に起こせる力をみます

方法：お口を軽く湿らせた状態で、30秒間に出来るだけたくさん「ごっくん」とツバの飲み込みを繰り返します

結果：3回以上出来れば、飲み込みの力は正常範囲。2回以下であれば、飲み込み要注意。



### 最長発声持続時間測定

目的：一息で出せる声の長さを図る検査です。肺のふくらみ（柔軟性）の程度や、お腹から息を押し出す力、咳を強く出す力などが反映されます。誤嚥性肺炎を予防する力に関係が深いです

方法：2～3回深呼吸をした後大きく息を吸い込んでから「あー」と長く声を出し続けます。いつもの声の大きさや高さで行います。声を出し続けた時間をはかります。測定は3回まで可能です

結果：成人男性の平均は20秒前後、成人女性の平均は15秒前後です。この時間を大きく下回る場合は、肺や息を吐き出す力が低下している可能性があります。



皆さん、結果はいかがでしたか？飲み込みの機能は身体の運動機能と同じで、日々のトレーニングでたえることが出来ます。特に高齢者の場合は知らず知らずのうちに、機能低下が進んでいることがあります。結果が「いまいちだったなあ」「トレーニングが必要かな？」と感じた方は、お気軽に言語聴覚士村上までお声掛けください。

今月の口腔体操は「夏だ！祭りだ！盆踊りだ！」です♪炭坑節の音頭に合わせて口の運動をしてみましょう！  
別紙をご参照ください☆