

公益財団法人 浅香山病院 リハビリテーション室

# リハビリ通信

摂食・嚥下情報アップデート



リハビリ通信では、摂食・嚥下（えんげ）の話題について取り上げることがあります。これまでお伝えした摂食・嚥下の話題の中には、追加したいことや変更となったことがあります。その中でも今回は、①おでこ体操 ②とろみ濃度 の2点についてご説明したいと思います。

## ① おでこ体操

以前のリハビリ通信で、嚥下体操（右図）を紹介しました。今回は、その体操に加えて、のみこむ力を鍛えるための「おでこ体操」を紹介します。

- 目的：のみこむ力を鍛える。
- 方法：額に手を当てて抵抗を加えて、おへそをのぞきこんでください。
- 注意：持病（特に、血圧の高い方、頸部の疾患（頸椎症など）のある方）によって、体への大きな負担となることもあり、実施の可否や抵抗の強さを調整することなどが必要です。実施する際は、医師などにご確認ください。



## 嚥下体操

食べる際の準備運動  
毎食前1セット  
(1-2分)

注意：首の緊張をとり、飲み込みやすくする



## ② とろみ濃度

水分へのとろみの濃度の種類につきまして、以前のリハビリ通信で「ドレッシング状、ソース状、ハチミツ状」と紹介しました。現在は、「薄いとろみ、中間のとろみ、濃いとろみ」（「日本摂食・嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類 2013」より）となっています。

### 第6号 リハビリ通信より

☆トロミの付け方：トロミをつけたい食品にすばやくかき混ぜながら入れる。



現在は・・・

### ○ 薄いとろみ

- ・とろみがついていることがあまり気にならないこともある、とろみの濃度です。
- ・ストローで、簡単に吸うことができます。



### ○ 中間のとろみ

- ・あきらかにとろみがあることを感じられる、とろみの濃度です。
- ・ストローで吸うのは抵抗があります。



### ○ 濃いとろみ

- ・まとまりがあり、スプーンで食べる感じの、とろみの濃度です。
- ・ストローで吸うのは、難しいです。



それぞれのとろみ剤の量は、メーカーによって異なりますので、ご使用の際にご確認ください。

安全に食事や水分を摂取していただくためには、多岐に渡り対応する必要があります。

詳しくはお近くの専門家（医師、看護師、言語聴覚士など）にご相談ください。