

嚔下リハビリ

アイスマツサージ

顔のアイスマッサージ

目的:

- 口の周囲や首の筋肉をマッサージすることで
嚥下に必要な筋力を改善します

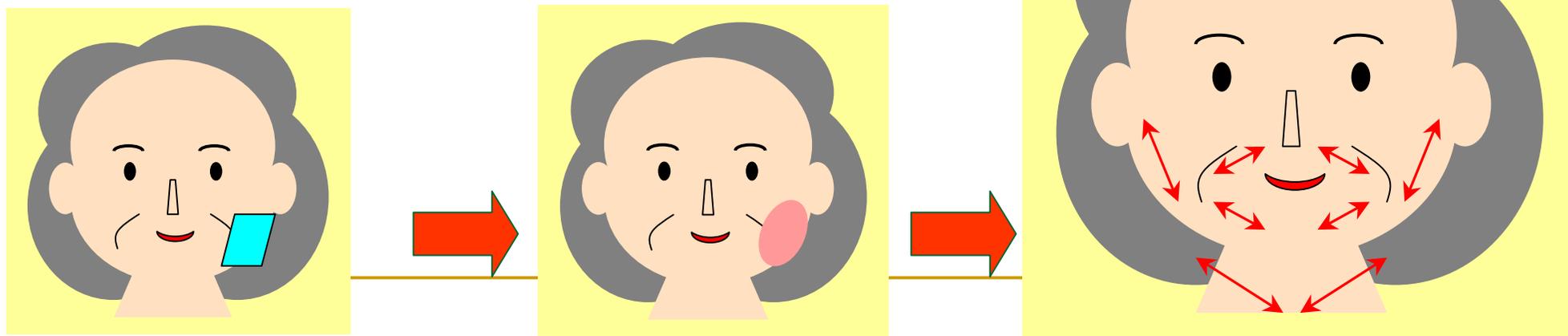
用意するもの:

- ガーゼを湿らせて凍らせたもの
または、保冷剤を凍らせたもの



顔のアイスマッサージの方法

1. 凍らせたガーゼまたは凍らせた保冷剤を
頬部・頸部に押し当てる
(直接当てると凍傷を起こすことがあるので
ガーゼや薄手のタオルで包みましょう)
2. 皮膚が赤くなるまで冷やし、
手でマッサージを行ないます



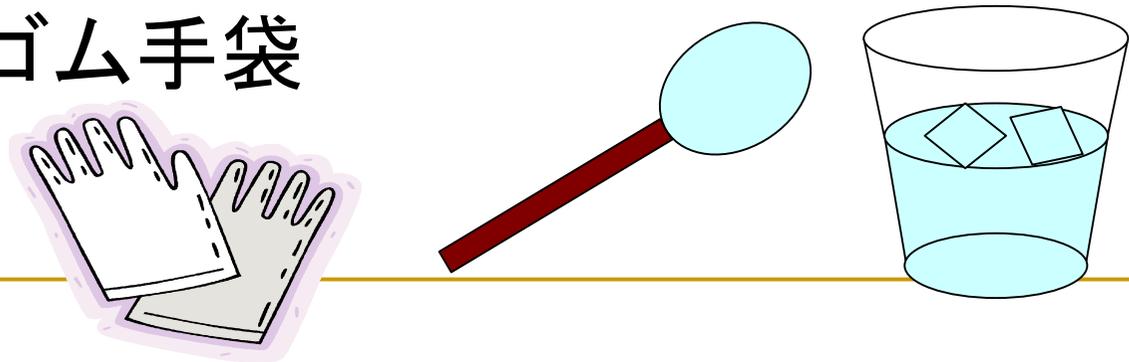
口腔内のアイスマッサージ

目的:

- 嚥下反射を起こす部分の感受性を高めます
- 嚥下反射を起こすことで、嚥下に関連する筋力を増し、動きをよくします

用意するもの:

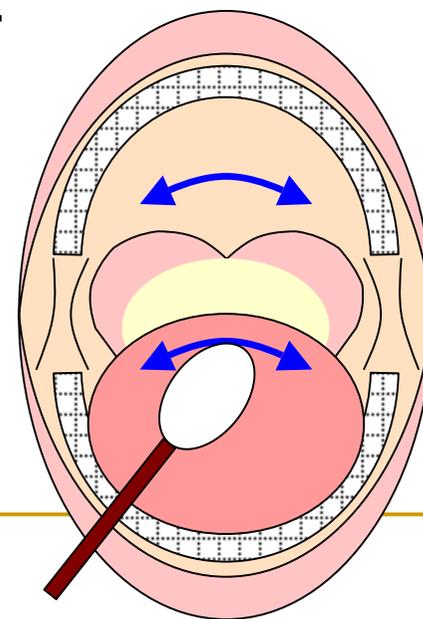
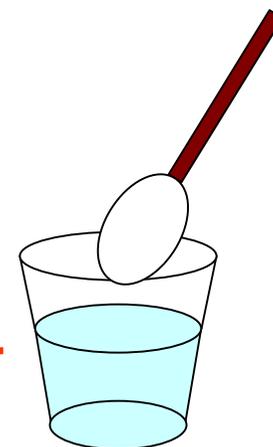
- 少し大きめの綿棒を湿らせ凍らせたもの
- 氷水、使い捨てゴム手袋



口腔内のアイスマッサージの方法

T-TAK

- ◆ 口腔ケアで**口の中がきれい**になった状態のときに行ないます
- 1. 氷水に凍らせた綿棒を浸し、
滴り落ちない程度までに**水を切ります**
- 2. 綿棒を口に入れ、**上あご**や**舌の奥**を
左右2往復ぐらい触れます
- 3. 綿棒を口から出し、**唾液**や**水分**を
飲み込んでもらいます



アイスマッサージを行なうのは？

- 食事を食べられている方の場合は、できれば
1日3回、食前に行うと嚥下運動がうまくでき
誤嚥の予防になります
- また、誤嚥が心配な方は顔のアイスマッサージ
だけでも行なうとよいでしょう

すぐに効果が出るわけではありませんが
続ける事で嚥下の機能が向上します

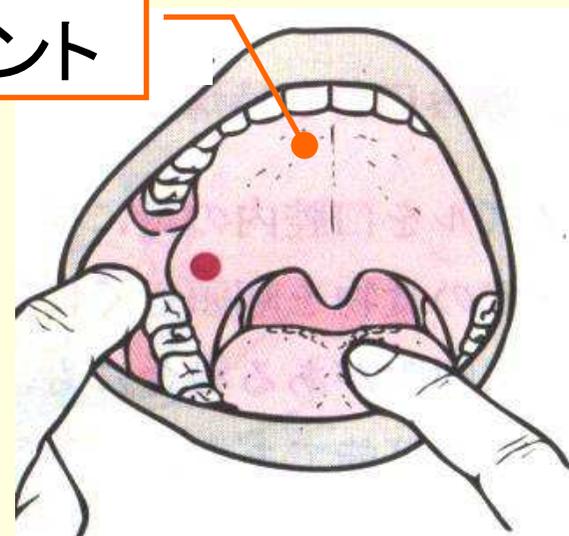
こんな時は・・・

■ 口を開けてくれない

▪ K-ポイント刺激法

閉じている口から頬の内側を
歯列に沿って奥に指を入れ
図の部分で指で刺激をします

Kポイント



嚥下体操

—自宅でも簡単にできる体操—

嚥下リハビリテーション

直接訓練：食べる時の姿勢の練習と実際に食べること

基本的な姿勢、座り方など 嚥下食を食べる

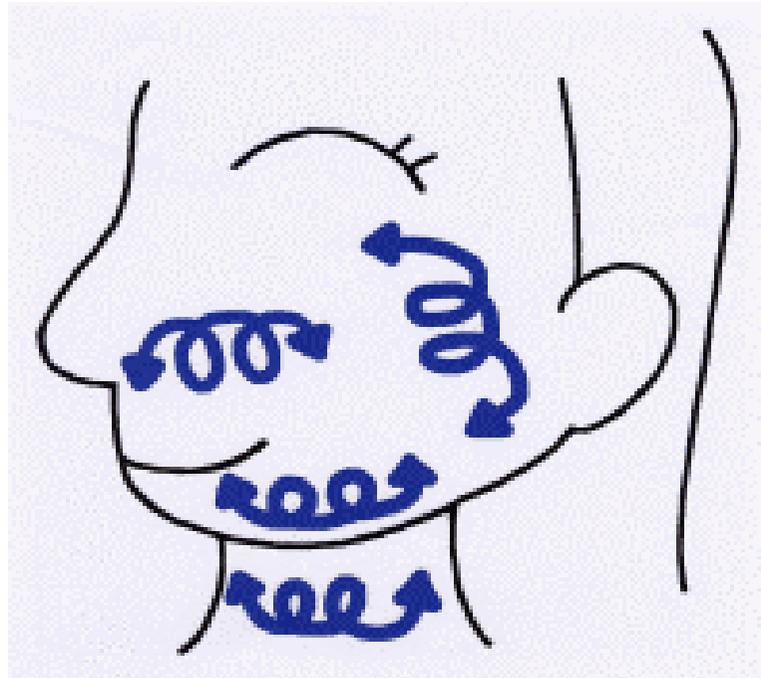
専門的知識が必要

間接訓練：食べること以外の様々な訓練

口や舌の運動、肩の運動、顔のマッサージ、
咳や発声練習、呼吸方法、口腔ケアなど

自宅でも簡単に可能

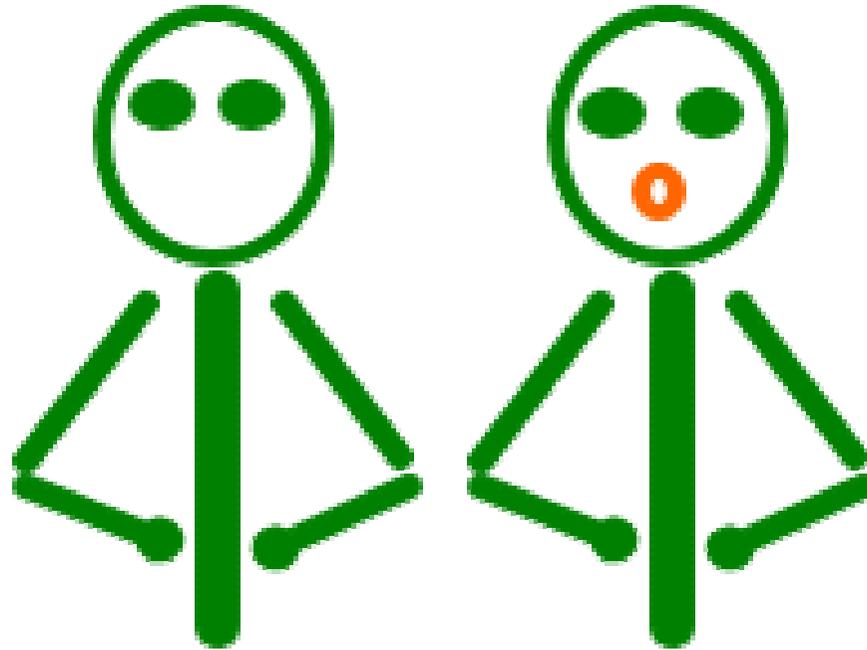
①顔のマッサージ



円を書くように口の周り、首、頬、顎などをマッサージしましょう。

唇を挟んで離し、左右に引っ張りましょう。

② 深呼吸



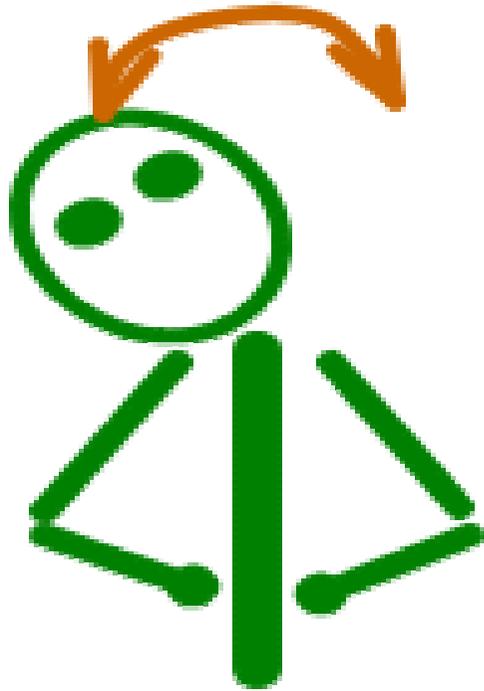
① 鼻から息を吸い込みましょう

② 次に、息を吐くときは口を少しすぼめて吐きましょう
(ローソクの火を消すように)

息を吸うときにはお腹が膨らむように、

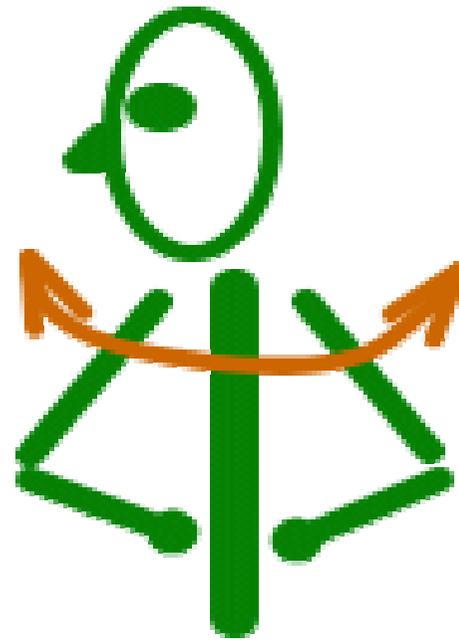
吐くときはお腹がへこむようにしましょう

③首を左右に



首を左右に傾けましょう

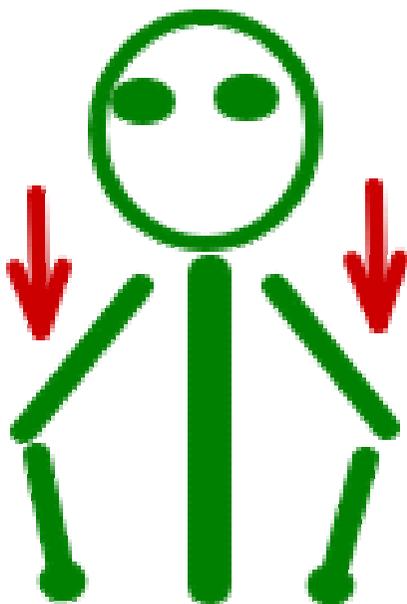
④首を横に



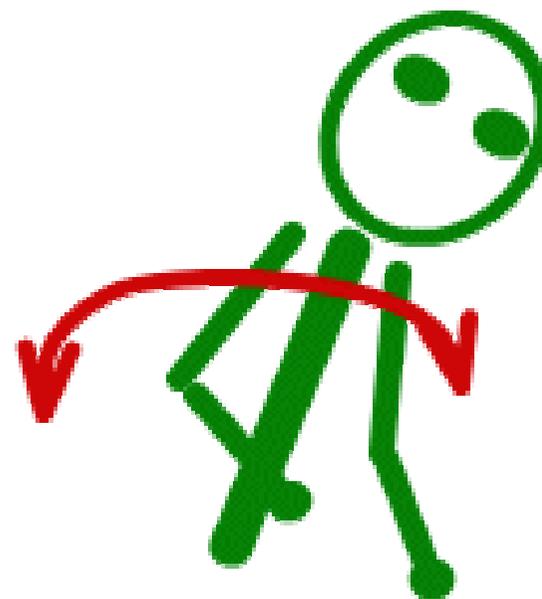
左右を見るように大きく
横を向きましょう

各5回ずつ

⑤肩の上げ下ろし ⑥上体を左右に傾ける



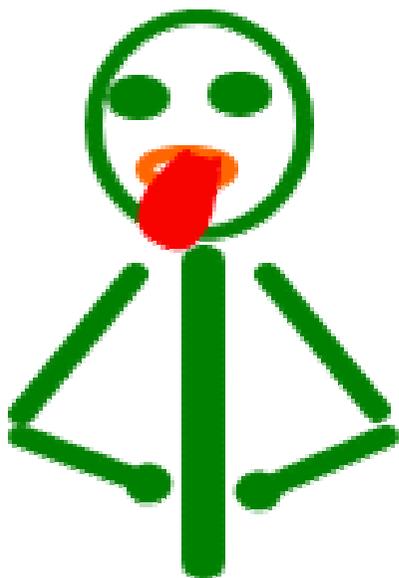
両肩をすぼめるようにしてから、
スッと力を抜きます



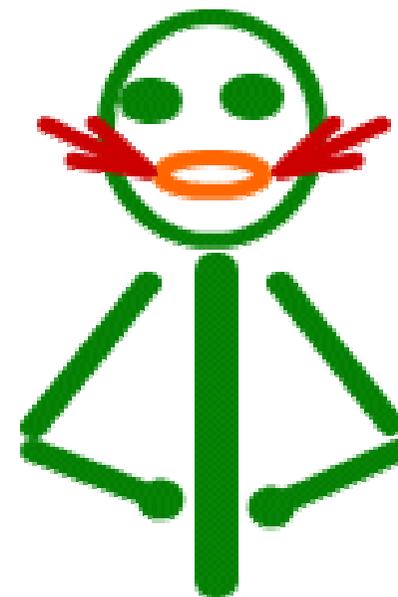
肩の力を抜いて上体を
左右に傾けましょう

各5回ずつ

⑦口を大きく開けて
舌を出す



⑧舌で左右の
口角を触る



口を大きく開けて舌を出したり引っ 舌で左右の口角を触りましょう
込めたりしましょう

舌を出した状態で10秒間保持して3回行う

⑨発声練習



パパパ、タタタ、カカカ、ラララと
発声しましょう

パンダのタカラバコ

Pushing Exercise (押し運動)

机などを押しながら(引きながら)「アー」「エイ」と大きな声を出す

⑩唾をのみこむ



唾を飲み込みましょう

⑪咳をする

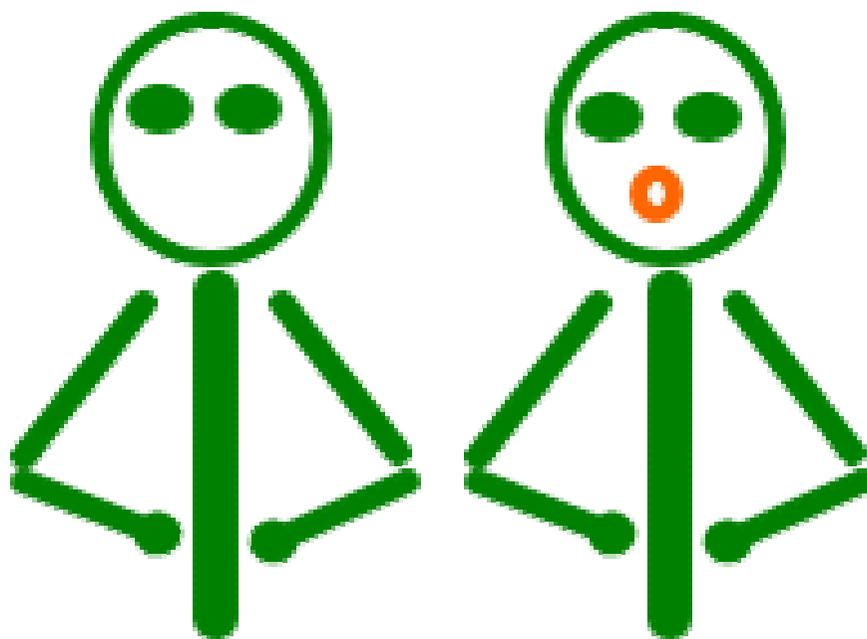


咳を試してみましょう

咳がうまく出来ない場合

深呼吸の際に一旦息を止めてから吐く練習をする

最後に深呼吸をしましょう



- ①鼻から息を吸い込みましょう
- ②次に、息を吐くときは口を少しすぼめて吐きましょう
(ローソクの火を消すように)

息を吸うときにはお腹が膨らむように、吐くときにはお腹がへこむようにしましょう

お疲れさまでした