

県民歌 de 嚥下トレーニング

「口唇・舌の動き」「喉ぼとけを引き上げる筋肉」「呼吸・咳をする力」を鍛えます。お馴染みの秋田県民歌で、嚥下機能を鍛えましょう！



秋田県民歌

倉田 政嗣 作詞 / 高野 辰之 修正 / 成田 為三 作曲

しゅう れい むひ なる ちょう かい さん - よ きょう
らん ほ え た つ お が は ん と - - - よ し ん
ぴ の と わ だ - は た ざ わ と - と も に せ か
い に - な を - え し ほ こ り の - こ す い さん
す い - み な - こ れ し の く に あ き た

秀麗無比なる
鳥海山よ
狂瀾吼え立つ
男鹿半島よ
神秘の十和田は
田沢と共に
世界に名を得し
誇の湖水
山水皆これ
詩の国秋田

Step 1 大きく口を動かしながら歌詞の通りに歌う

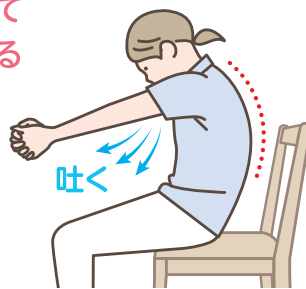
口唇・舌の動きを意識します。鏡を見て口の動きを確認してみましょう。

Step 2 歌詞をすべて「ホ」だけで歌う

YUBAメソッドという訓練法を参考にしています。適度な緊張で喉ぼとけを引き上げる筋肉を鍛えます。高音域を上手に出しましょう！喉ぼとけに手を当てると意識しやすくなります。

Step 3 音楽に合わせて呼吸体操をする

胸部を広げ、むせたときに十分な咳をする力をつけます。



1 両手を組んで腕を突き出し同時に背中を丸めながら息を吐きます。



2 上体を起こし、腕を後ろに引きながら息を吸います。

※お気に入りの曲でもやってみましょう！

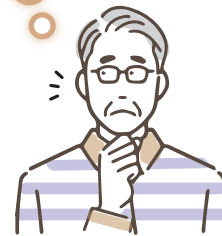
一日でも長く、健康寿命を伸ばすために。



言語聴覚士が書いた

介護予防ガイドブック

最近、聞こえにくい…



と思ったら

3ページへ

最近、物忘れが増えた…



と思ったら

5ページへ

なんだかむせやすい…



と思ったら

7ページへ

医療や介護の現場、またはご家庭でご活用ください。

あれ？これはどこから？

お隣さんからもらったの。

へ～。もうこの季節になったんだね。
じゃあ食べてみようかな。

うん！美味しい！

でしょ？たくさん食べてね。



あたりまえの日常が、
この先も豊かでありますように。

これは私たちが思い描く、あたりまえの日常にある幸せのカタチ。
もしも耳が聞こえなくなったら？
大切な人との会話が減るかもしれない。
もしも大切な人との会話が減ったら？
刺激がなくなり認知症になってしまうかもしれない。
もしも認知症になってしまったら？
社会に溶け込めなくなったり、食べることも上手くできなくなるかもしれない。
一見バラバラな出来事だと思われていた難聴や認知症や嚥下障害が、
実はつながっているものだと早く伝えられていたなら、
きっとあの人も、あの人も、あの人も…まだまだ笑顔でいられたはずなのに…。

一日でも長く、一口でも多く、美味しい食事を。一言でも多く、楽しい会話を。
そして、一つでも多くの感動を。
そんな願いを込めてこのガイドブックを作りました。

聴く力、認知する力、飲み込む力を私たちと一緒にチェックしてみませんか？
今まで気づいていなかった何かに気づくかもしれません。
一度だけでなく、誕生日や記念日など折々にチェックし直すのも素敵だと思います。
機能低下の簡易テストだけでなく、生活に役立つ情報もたっぷり掲載しました。

もしも、どうしてもよいかわからず困ることがあったら、遠慮なく私たちを頼ってください。
このガイドブックを薬箱のようにみなさんの近くに置いていただけたなら、
みなさんのあたりまえの日常を守る一助となることができたなら、
それは私たちにとってこの上ない喜びです。

秋田県言語聴覚士会

言語聴覚士の仕事



「コミュニケーション」と「食事」のサポートを通じて、その人らしい、すこやかな暮らしを守ります。

言語聴覚士は、聞く、話すといったコミュニケーションや、飲み込みなど食べる力に課題を抱える方をサポートする専門家です。

私たちは、こんな場所で活躍しています。

言語聴覚士は、医療機関以外にも、介護施設や学校などの教育機関にまで活躍の場が広がっています。秋田県の言語聴覚士の在籍情報はホームページをご覧ください。



本ガイドブックには、症状に対する評価方法や予防策について掲載しました。QRコードで、さらに詳しい情報を取得できます。

難聴

難聴とは、耳の聞こえが低下している状態を指します。難聴の原因は様々ですが、加齢によって起こる難聴を「加齢性難聴」と言います。65歳から急激に増え、75歳以上では約半数が難聴に悩んでいるというデータがあります。両耳の聞こえの低下がゆっくりと進み、高い音が聞こえにくくなるのが特徴です。

難聴になると、コミュニケーションが取りづらくなるだけでなく、外出先で危険に遭いやすい、災害時の警報が聞こえないといった問題があるほか、認知症やうつ病のリスクが高まることもあります。

ご本人の日常的な場面での気づき



秋田県言語聴覚士会のホームページで難聴に関するお役立ち情報をご紹介します。



おすすめ情報



加齢性難聴に有効な対処方法は、**補聴器をつけて**聞こえを補うことです。また、早くから補聴器を使うことは認知症予防にもつながります。聞こえに自分に合った補聴器を見つける、第一歩です。

正しい補聴器購入の流れ

- 1 耳鼻咽喉科を受診する。
- 2 医師の診察により、補聴器が必要か診断してもらう。
- 3 補聴器専門店で補聴器の選定・調整・装用効果測定を受ける。
- 4 試聴器の貸し出しまたは購入。
 補聴器購入時の助成制度 申請可能な助成制度は令和4年現在「医療費控除制度」「身体障害認定による公費補助」の2種類があります。詳しくは、かかりつけの耳鼻咽喉科医にご相談ください。

予防策

ご本人の心掛け

- テレビや音楽の音量を控えめにする。
- ときどき静かな場所で耳を休める。
- 生活習慣病に気をつける。
- 栄養のバランスが良い食事を心がける。
- 無理なく続けられる運動を習慣にする。
- 禁煙をする。
- アルコールの飲みすぎを控える。
- 疲れやストレスをためこまない。

難聴を予防するためには、**耳に優しい生活を心掛けることが大切です。**

周囲からの働きかけ

1

定期的な聴力検査を行ってもらう。

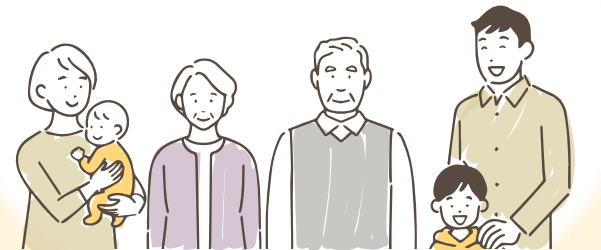
加齢性難聴は、本人が気づきにくいほど、ゆっくりと進行します。周りの人が気づいたら、耳鼻咽喉科を受診してもらいましょう。

2

できるだけ早期の補聴器の使用を促す。

補聴器は慣れるまでに時間がかかり、聞こえの低下が進行してからでは効果も不十分になる場合があります。早めに使って、補聴器を使いこなしてもらいましょう。

大切な人を守るために、**周囲の人にできることがあります。**



認知症

認知症とは、脳の機能低下により物忘れや自分の周囲の状況がわからなくなったり、理解力や判断力の低下による認知機能障害が認められ、日常生活や社会生活に支障をきたす状態を言います。

認知症はある日突然発症するものではなく、ゆっくりと進行していきます。物忘れが多いけれど日常生活への影響はほとんどない状態を軽度認知障害(MCI:Mild Cognitive Impairment)と言います。

MCI(軽度認知障害)は、認知症ではありませんが放置すると認知症へ移行する可能性が高くなります。

ご本人の日常的な場面での気づき

- 物や人の名前が出てこなくなったり、同じことを言ったり聞いたりすることがある。
- 置き忘れやしまい忘れが多くなった。
- 時間や場所の感覚が曖昧になった。
- 仕事のミスが多くなった。
- 食事の支度や掃除、洗濯ができなくなった。
- 薬を決められた通り内服できなくなった。
- 慣れた道に迷うようになった。
- ATMの利用や公共料金の支払いができなくなった。
- 電話(携帯電話)をかけられなくなり、家電製品が使いなくなった。
- 季節や場面に応じた服装が選べなくなった。



秋田県言語聴覚士会のホームページで認知症に関するお役立ち情報をご紹介します。



おすすめ情報



認知症は、早期に発見し治療を始めることで、進行を遅らせ、症状を軽減物忘れなどの症状があり、日々の暮らしに不安や戸惑いを感じたら、早め

かかりつけ医

かかりつけ医がいる場合は、相談してみましよう。必要に応じて、認知症専門医のいる病院を紹介してもらうことができます。

秋田県認知症疾患医療センター

認知症についての相談や診断・治療などを行う、専門医療機関です。県北・中央・県南に設置されています。



地域包括支援センター

保健師(看護師)、社会福祉士、主任介護支援専門員などの専門職がチームとなり、高齢者の医療、介護、暮らしの困りごとなどの相談ができます。『秋田県認知症疾患医療センター』の受診についても相談できます。



予防策

ご本人の心掛け

認知症になりにくい生活習慣

認知症は、生活習慣を見直すことで予防できます。そして、何より暮らしを楽しむことが、いちばんの認知症予防です。

- 栄養バランスの良い食事。
- 適度な運動(週3日以上)。
- 生きがいを持つ。
- 30分未満の昼寝、起床後2時間以内に太陽の光を浴びる。
- 生活習慣病の予防と治療。
- 外出や、人と話す機会を増やす。
- 聴力低下の確認と対策。

周囲からの働きかけ

脳を元気にする生活習慣を実践するには、身近にいる人たちの関わりも大切です。そして、ちょっとした変化に気づくことができるのも、身近にいる人たちです。早期発見で、早期受診につなげましょう。

- 毎日会話をする。会話は認知症を防ぐ最高の薬。
- 料理をリクエストする。
- 役割を持ってもらう。
- 身だしなみを整え人前に出してもらう。
- 聴力低下の確認と対策。



やってみよう!

コグニサイズ

認知課題と運動課題を同時に行うトレーニング方法で、筋力アップと脳の活性化を同時に行うことで体と脳の機能低下を防ぎます。

運動課題(有酸素運動)

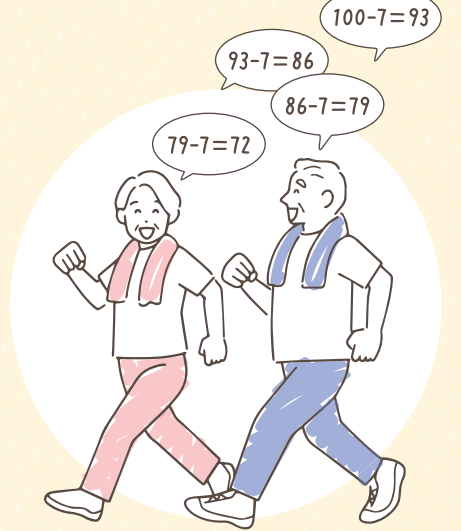
- 足踏み
- ウォーキング
- 腕振り
- 踏み台昇降 など

+

認知課題

- しりとり
- 計算する
- 歌う
- お題に答える など
- じゃんけん
- 数える

2人でウォーキングをしながら100から7ずつ引いていく
踏み台昇降をしながら3の倍数で手をたたく など



各市町村に相談窓口があるのをご存知ですか? 悩みや不安がある方は、相談してみたいかがでしょうか?

嚥下障害

えんげ

嚥下障害は、食べ物・飲み物が飲み込みにくくなることだけを指すものではありません。「嚥下」とは、口に入れる前から始まり、好き嫌いも関与します。実際には、見た目や匂い、味を感じ、口に入った物を認知し、咀嚼し、喉の反射と筋力で食道に送り込み、胃に入るまで、体のさまざまな器官がきちんと働いて成しえる複雑な機能です。一連のどの過程が上手く機能しなくなっても嚥下障害を起こします。

嚥下に関わる力が低下しないようにするには、認知機能に加えて、咀嚼するための口の中の環境、歯の状態を整えることや、口・喉の筋肉を保つこと、食べる体力を維持するための体全体の運動や十分な栄養確保が大切です。また、万が一誤嚥してしまった時に窒息や肺炎にならないために、咳をする力も維持する必要があります。

やってみよう!

EAT-10 (イートテン)

簡易嚥下チェックツールです。1つの項目につき、5段階で採点します。

① 飲み込みの問題が原因で、 体重が減少した	
② 飲み込みの問題が 外食に行くための障害 になっている	
③ 液体 を飲み込む時に、余分な努力が必要だ	
④ 固形物 を飲み込む時に、余分な努力が必要だ	
⑤ 錠剤 を飲み込む時に、余分な努力が必要だ	
⑥ 飲み込むことが 苦痛 だ	
⑦ 食べる喜び が飲み込みによって 影響 を受けている	
⑧ 飲み込む時に食べ物 がのどに引っかかる	
⑨ 食べる時に 咳 が出る	
⑩ 飲み込むことは ストレス が多い	
合計	

※出典：栄養ナビ「簡易嚥下(えんげ)チェックツール「EAT-10(イートテン)」とは?」
https://nestle.jp/nutrition/swallow_chew/eat-10.html

秋田県言語聴覚士会のホームページで嚥下に関するお役立ち情報をご紹介します。



質問①のみ以下で採点してください。

体重の減少なし	0点	
わからない	1点	
この3ヶ月間で	0~1kg減	2点
	1~3kg減	3点
	3kg以上減	4点

問題なし	0点
めったにない	1点
時々ある	2点
よくある	3点
いつもある	4点

3点以上は
かかりつけ医または耳鼻科や歯科へ相談を。

2点以下は
家族は注意深く観察を。



嚥下に関わるさまざまな力

認知する力

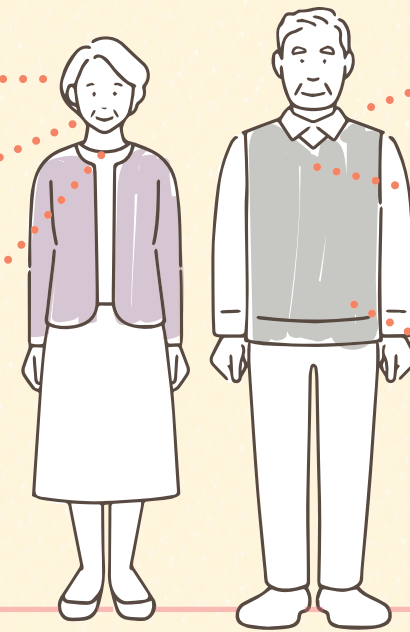
十分な栄養

綺麗な口と咀嚼する力

咳をする力

飲み下す喉の筋力

姿勢を維持する全身の筋力



やってみよう!

オーラルフレイルセルフチェック表

嚥下障害予備軍とも言える口の機能の虚弱(オーラルフレイル)の簡易テストです。左のEAT-10をチェックするのが難しい方は、これだけでもやってみてください。

	はい	いいえ
① 半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった。	2	0
② お茶や汁物でむせることがある。	2	0
③ 義歯を使用している。(※)	2	0
④ 口の乾きが気になる。	1	0
⑤ 半年前と比べて、外出が少なくなった。	1	0
⑥ さきいか、たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる。	0	1
⑦ 1日に2回以上、歯を磨く。	0	1
⑧ 1年に1回以上、歯科医院を受診している。	0	1
合計		

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って、堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数	オーラルフレイルの危険性
0~2点	低い
3点	あり
4点以上	高い

3点以上は
歯科へ相談を



日本歯科医師会のホームページで「オーラルフレイル対策のための口腔体操」をご覧ください。

※出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島先生ら Arch Gerontol Geriatr. 2021



注意!! このガイドブックは「介護予防」を目的にしたものです。すでに明らかな嚥下障害を認める方への対応

(訓練も含む)の仕方は、より専門的なものになります。お早めに専門施設を受診することをお勧めします。

やってみよう!

口腔内の環境チェック表

欧米に比べて日本人は歯を磨く回数が少ないと言われています。口腔内が清潔であることは誤嚥性肺炎予防の第一歩。定期的に口の中をチェックしましょう。



- 唇や歯茎に腫れや出血がある。
- 舌に発赤や潰瘍、痛みがある。
- ぐらぐらとした歯がある。
- 唾液がほとんど出ず口の中が乾いている。
- 3本以上の虫歯がある。
- 入れ歯が合わなくてあまり使っていない。(1日の装用時間が2時間以下)
- 歯石・歯垢が2本以上の歯についている。
- 折れている歯がある。
- 口の中が痛い。

1つでもチェックがついたら
歯科を受診しましょう。

通院が難しい方は、在宅歯科
医療連携室へご相談ください。



秋田県歯科医師会
在宅歯科医療連携室



アサヒグループ食品

※このチェック表は「OHAT」と呼ばれる口の評価尺度をもとにしています。
右のQRコードで実際の尺度表をご覧ください。

BMIから 栄養状態を 知ろう!

BMIは体格の指標ですが、栄養状態の指標としても利用することができます。短期間で急に痩せた、低体重の域に該当したという方は、かかりつけ医に相談しましょう。

BMIから見た理想の体重

身長	BMI 18.5未満 (低体重)	BMI 22 (標準体重)	BMI 25以上 (肥満)
140cm	36.3kg	43.1kg	49.0kg
145cm	38.9kg	46.3kg	52.6kg
150cm	41.6kg	49.5kg	56.3kg
155cm	44.4kg	52.9kg	60.1kg
160cm	47.4kg	56.3kg	64.0kg
165cm	50.4kg	59.9kg	68.1kg
170cm	53.5kg	63.6kg	72.3kg

栄養状態の確認は、
以下でも行うことが
できます。



MNA
(簡易栄養状態評価表)



MNAプラス
(栄養アセスメントアプリ)

意外と知らない

Information

嚥下の検査って?

高度な検査に「嚥下内視鏡検査」と「嚥下造影検査」があります。鼻から内視鏡を入れ、飲み込む時の喉の様子を観察したり、造影剤を混ぜた食物を食べているところを透視しながら観察します。

薬はゼリーで!?

嚥下障害があれば薬も飲み込みにくくなります。水でむせることもあります。無理せず服薬ゼリーを使いましょう。また、かかりつけ医や薬剤師に相談すると、錠剤を粉薬に変えてもらえることもあります。

食事内容が不安…

栄養ケアステーションで、食や栄養に関する相談をすることもできます。



日本栄養士会

食事の回数や調理法を見直して!

食が細くなってきたら数回に分けて食べたり、少量で高カロリーのメニューにするなど、低栄養の予防に努めましょう。



ヘルシーフード
栄養指導Navi

こんな時は嚥下調整食に

飲み込みにくさを感じるようになったり、食事の途中でつかれてしまったり…。そんな時は嚥下しやすい食品や食材を活用しましょう。

●そのままでも嚥下しやすい食品

プリン、ゼリー、アイスクリーム、ヨーグルト、ポタージュ、シチュー、とろろ、お粥、温泉卵、豆腐、バナナなど。

●とろみや、つなぎとして使える食材

長いも・れんこん・里芋のすりおろしや潰したもの、納豆、きざみオクラ、マヨネーズ、練りごま、ピーナッツバターなど。

ながら筋トレ!?

喉の周りには、飲み込みにもっとも必要な筋肉が隠れています。家事をしながら、テレビを観ながら、「ながら筋トレ」はいかがでしょうか?

舌出し飲み込み体操



10回を1セットとし
1日2セット行う。

舌を出し軽く噛んだまま
つばを飲み込む。

開口訓練

①②×5回を1セットとし、
1日2セット行いましょう。



① 最大限に口を開け
10秒間 保持する。



② 口を閉じて
10秒間 休憩する。