



# 言語リハビリ ミカタ便り



言語リハビリ ミカタ松戸

住所:松戸市小金原 6-2-4

電話:047-342-0575



## 今月のワンポイント 『嚥下力・飲み込む力』

### 低下のサイン

頻繁にむせる  
飲み込もうと思って  
いないのに喉に入ってしまう  
気管に入ってむせる



ガラガラ声



かすれ声



### 衰えの原因

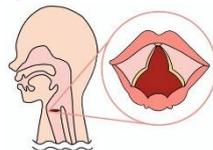
舌や喉の筋力の低下



飲食物が喉に残っている

声帯の動きの低下  
声帯の間に隙間

図(声帯の位地)



### 改善方法

あいうべ体操

- ①喉の奥が見えるくらい口を開け「あー」と声を出す
- ②前歯が見え頬の筋肉が両耳に寄るくらい「いー」と声を出す
- ③唇を尖らせ前方に突き出すように「うー」と声を出す
- ④舌を出し「べー」と声を出す

咳払い・2度の嚥下

食事をしっかりと  
体重を維持する



今月の『脳楽習』～「12月の風物詩」より～

な　　っ　　しょくぶつ　　ふゆ　　はな  
クリスマスの名が付く・植物・冬の花



●クリスマスロー●

～ お餅を安全に食べるために ～

・小さく切る・よく噛む



・喉を潤してから食べる  
(雑煮やみぞれ餅など水分と一緒に)



・1人で食べない・見守ってもらう  
(いざという時助けてもらえる)

