



TALK THEME

嚥下障害への 対策法について (前編)

ゆかわ歯科クリニック 湯川健先生

Q 間接訓練の種類とは？

A 嚥下障害における「間接訓練」とは食べ物を用いないで練習する訓練のことです。全ての嚥下障害例に誰でもトライできますが、一度、やり方をちゃんと指導してもらう必要があります。また、継続して行う必要があり、効果がでるまでに時間を要するという欠点があります。その方法は、大別すると「嚥下運動」と「呼吸」へのアプローチの2つになります。「嚥下運動」の詳細は、マッサージ・可動域訓練・筋機能訓練・シャキア法・アイスマッサージの5つ。「呼吸」の詳細は、プッシングエクササイズ・喀漱訓練・発声練習・呼吸訓練・ブロウイング訓練の5つです。

Q 具体的にはどういった訓練をしますか？

A 「嚥下運動」では「頸」周り、「舌」、「口」周りにブロック分けします。「頸」周りは、本人以外による頸のマッサージ、頸周りを回したり傾けたりする可動域訓練。「舌」は、本人以外による指や歯ブラシを使ったマッサージと、意思の疎通が出来るのであれば舌を前後左右に動かす可動域訓練。「口」周りは、本人以外による口の裏や頬のマッサージと可動域訓練。「呼吸」では深呼吸、シルベスター法という息を吸いながら組んだ腕を真っ直ぐ上に上げ、息を吐きながら腕を下げる運動、「吹き戻し」を使った息を吹く練習を継続すると呼吸の量が増えてきます。

歯にまつわるいろんな情報を届けます

89.7 MHz

毎週月曜日の13時台FM東広島で放送中

7月7日13時台の出演は、
にしはら歯科・西原泰先生に聞いていきます。