



第86回 渋谷摂食嚥下研究会レポート

日時：令和6年2月6日（火）午後7時00分～

会場：渋谷ほっとプラザ4階

講演「飲み込む力 筋力アップ」

講師 渋谷医療センター

言語聴覚士 飯塚 優子 氏

昨日の降雪で開催もどうなることかと思いましたが、無事開催することができました。さて、今回は「筋力アップ」ということで、参加者にいろいろな方法を試していただく実習となりました。「飲み込み」に使う筋力を実際に感じていただけたのではないのでしょうか。

参加者みなさんで行ったのは

- ・呼吸練習→ティッシュ吹き、
- ・呼吸練習と口腔周囲筋のアップ→巻き笛、
- ・舌卷挙上練習・咀嚼練習などです。一部は代表の方に試してもらい、注意点など丁寧に解説していただきました。今回、練習した内容はどれも特別なものは必要なく、自宅でもできそうなものばかりです。飲み込みの悪い方には是非取り入れていただければと思いました。

訓練については、目標を細かく分けて達成していくのがよいそうです（下図参照）。目安は7割の成功率。モチベーションを継続していくには成功体験も必要ですね。日常でも目標達成には大事なことだと感じました。

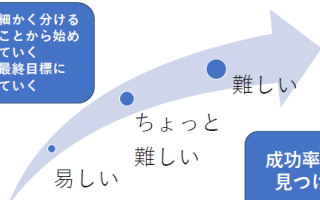


参加者内訳

職種	参加人数
医師	3
歯科医師	4
保健師・看護師	8
ST・OT・PT	9
管理栄養士・栄養士	10
介護支援専門員	5
介護職員	2
その他	1
合計	42

スモールステップ

- ・目標を細かく分ける
簡単なことから始め
達成していく
- ・次第に最終目標に
近づいていく



【講演資料より抜粋】



ティッシュ吹き



巻き笛



トロミのついた液体をブローイング



嚥下おでこ体操/高血圧の人は行わない



舌根後退練習/湿らせたガーゼなどで行う

【次回 第87回 渋谷摂食嚥下研究会の予定】

開催について：4月2日（火）午後7時～／渋谷ほっとプラザ4階 大会議室

演題「経管栄養から経口摂取移行への取組み」

事例報告：永光荘 介護支援専門員 石関ちあき 氏

講師：渋谷中央病院 言語聴覚士 井田 慎子 氏