

# 嚥下反射に関するトレーニング

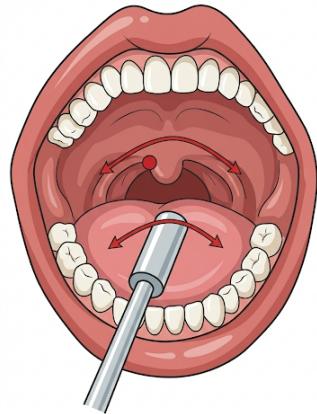
## 1. アイスマッサージ

冷たい刺激を与えることで、のどの感覚を呼び起こし、「ゴクン」という動きをスムーズにします。

### 1. 刺激する場所を確認しましょう

刺激するのは、口を大きく開けたときに見える、のどの手前にある\*\*左右の「ヒダ（前口蓋弓）」\*\*です。

### 2. トレーニングの手順

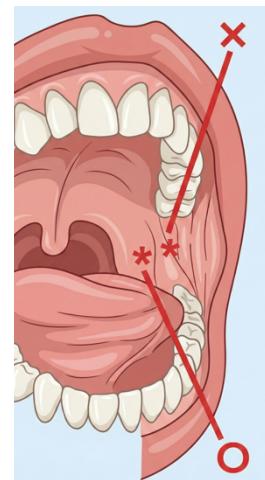


1. アイス棒を準備する 水で濡らして凍らせた綿棒や、冷やしたアイス棒を用意します。
2. ヒダをさする 図の「前口蓋弓（ぜんこうがいきゅう）」に棒をあて、上下に数回、軽く押すように動かして刺激します。
3. ゴクンと飲み込む 刺激が終わったら、そのまま唾液をゆっくり飲み込みます。

## 2. K-point 刺激法 スプーン刺激

お口の中を刺激して、食べ物をスムーズに飲み込むための準備をしましょう。

### 1. 食事前の準備



- タイミング： お口の中をきれいに（口腔ケア）したあとに行います。
- 道具： 綿棒など、先のやわらかいものを用意してください。
- やり方： 親知らずのさらに奥（のどの入り口あたり）を、綿棒で「ちょん、ちょん」と数回、優しく触れて刺激します。
- 仕上げ： 刺激したあと、唾液を「ごっくん」と飲み込めたら、食事をスタートしましょう。

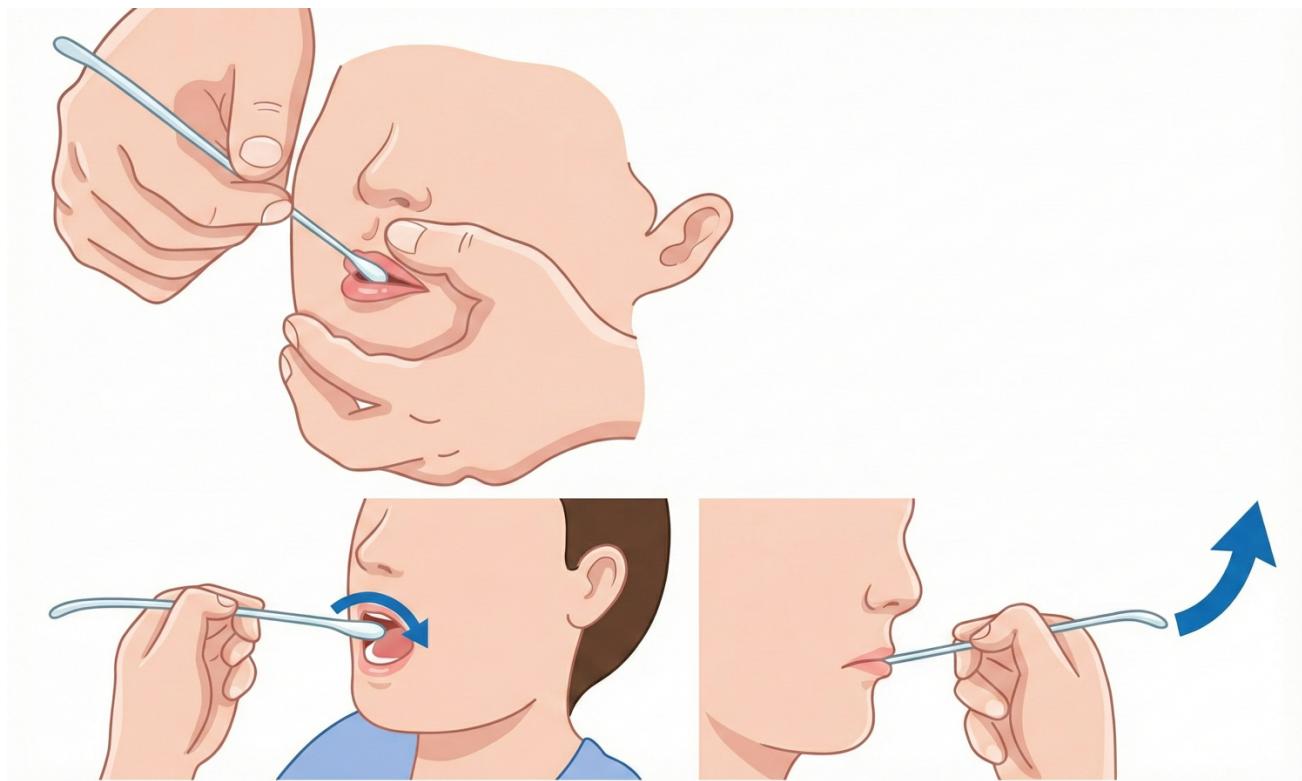
### 2. 食事中に動きが止まってしまったら

もし、食べ物を口に入れたまま動きが止まってしまった（飲み込めなくなった）場合は、以下の方法を試してみてください。

- 冷たい刺激を与える： 冷やした「アイス棒」や「スプーンの背」を使って、同じように親知らずの奥あたりを軽く刺激します。
- 効果： 冷たさと感触の刺激によって、飲み込む反射が起きやすくなります。

### 3. スプーンを用いた食事の介助とスプーン刺激

認知障害がある方へのスプーン介助



唇がうまく閉じない場合や、反射を利用した介助方法を解説します。

- 唇を閉じることが難しい場合 下あごを優しく固定し、唇が閉じる動きをサポートします。
- 吸啜（きゅうつ）反射を利用する 唇に触れると吸い付くような反応（吸啜反射）がある場合は、それを活用します。スプーンで上唇を刺激し、反射によって唇が閉じたタイミングで、スプーンをスッと引き抜きます。

#### 4. 【準備期・口腔期】障害別の介助テクニック

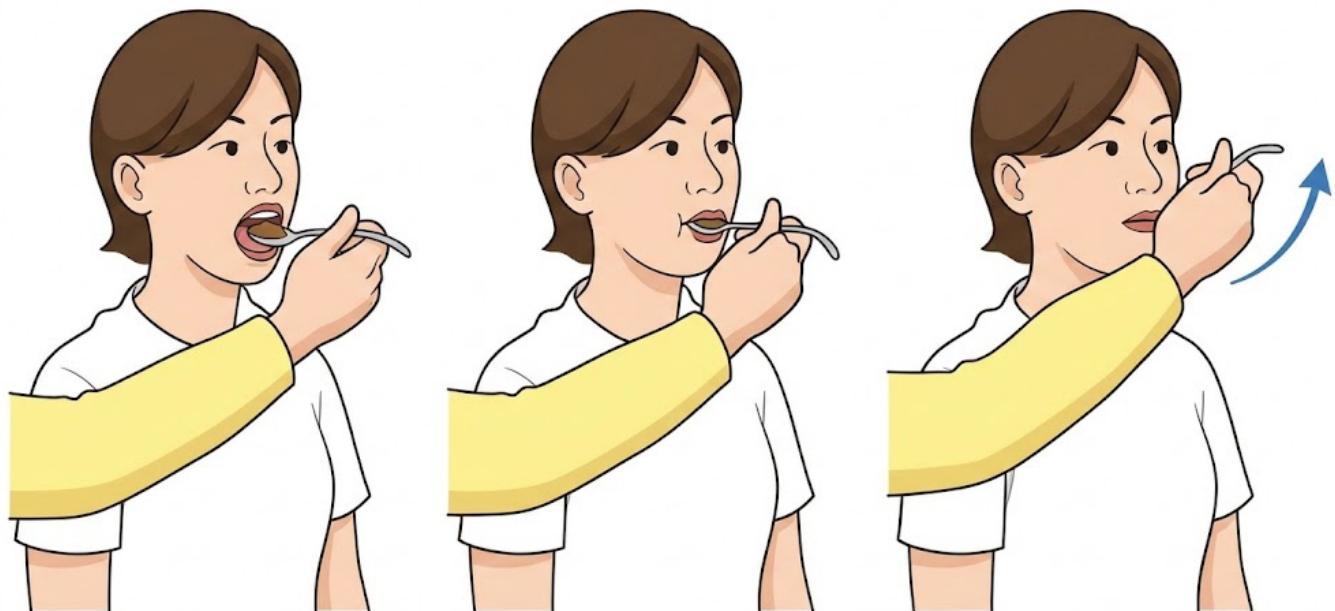
食べ物を噛み碎いたり、喉へ送り込んだりする動作が難しい場合の対応です。

##### 1. 噙むこと・食べ物をまとめるのが難しい場合

ゼリーなどをスプーンで2~3mmの薄いスライス状に切り取ります。お口に運ぶ際は「そのままゴックンしてください（丸呑みしてください）」と声をかけ、無理に噛ませないようにします。

##### 2. 食べ物を喉の奥へ送るのが難しい場合

スプーンを舌の上に水平に乗せます。唇が閉じた後、舌が持ち上がる動きを感じたら、スプーンを上方向に引き抜きます。こうすることで、送り込みの動きを促せます。



##### 3. 飲み込み（嚥下反射）が遅れる場合

スプーンで食べ物を舌の奥に置きます。その後、K-point（臼歯後三角の奥にある部位）を軽く刺激してから素早くスプーンを引き抜き、飲み込みの反射を誘発させます。

