

誤嚥物排出に関わるトレーニング

呼吸訓練の意義：呼吸と嚥下の協調を向上させ、呼吸予備力（吸気量および呼出力）の改善を図ります。誤嚥した場合の排出や貯留する機動分泌物の排出除去を目的とします。呼吸訓練は静かな吸気と確実な呼気を意識することがポイントです。静かな吸気は、咽頭部にたまった唾液の侵入を防止するため、確実な呼気は次の吸気の量を増やすために重要だからです。

□くちすぼめ呼吸

吸気は鼻から行い、呼気は口をすぼめながら細く、ゆっくりと吐きます。1回5分。吸気：呼気＝1：2～3。

□横隔膜呼吸

吸気時に横隔膜運動をさせ、その結果生じる腹部の拡張運動を協調させる呼吸法です。

□深呼吸

呼吸運動の協調部位を特定せず、十分な呼気とゆっくりとした大きな吸気を強調します。

□咳嗽訓練

エヘンと強く咳をします。胸腔内圧が上昇し、声門が開放します。

□ハフティング

『ハー』と強く息を吐きます。息を吸った後、後に『ハッ、ハッ』と息を吐く方法もあります。

□ピロピロ笛

大きく腹式呼吸を行い、笛を口にくわえ、一気に吹き伸ばします。吹き伸ばしたまま5～10秒程度、巻き戻らない程度の最小呼吸で吹き続けます。最後に笛を巻き戻して終了です。この一連の動作を1回とします。1セット10回を目安に、1日2セット行うことが理想です。だんだん回数を増やしたり、セット数を増やしましょう。

