

介護予防教室パネルシアター 嚥下①



【嚥下】①呼吸の顔 ②嚥下の顔 ③呼吸 ④嚥下

飲み込む（嚥下）についてお話をします。

☆これは

～呼吸の顔を貼る

横顔を縦に切ったパネルです。

☆鼻から空気を吸うと、首の前部に当たる気道を通して肺に流れます。

また、空気を出す時は、これの逆をしています。これを「呼吸」といいます。

～呼吸を貼る

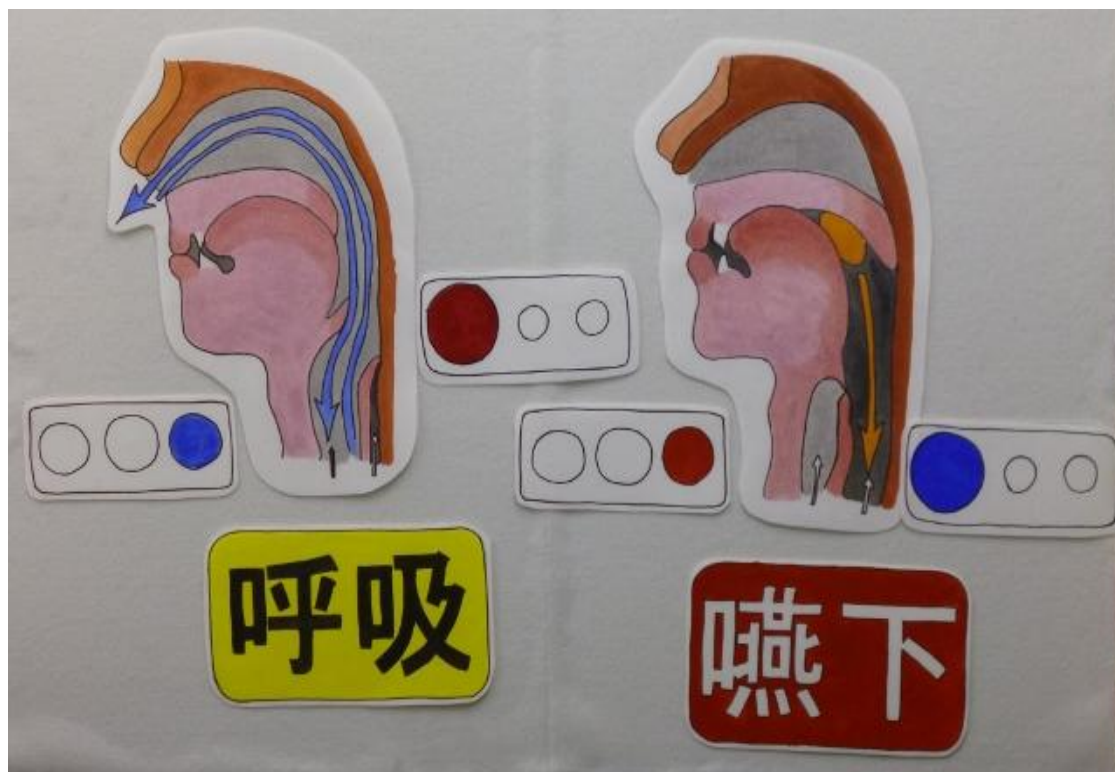
☆～嚥下の顔を貼る

物を食べたり飲んだりする時は、口から入って気道の後方にある食道を通して胃へ送ります。

～嚥下を貼る

☆私達は、この一連に動きを考えることもなく毎日無意識にスムーズに繰り返しています。

介護予防教室パネルシアター 嚥下②



【嚥下】①信号（青と赤）②信号（赤と青）

☆呼吸をして空気が入ると気道が開きます。

～青信号を貼る

その時は、後方の食道へ通じる蓋は閉じています。

～赤信号を貼る

☆逆に食べ物や飲み物が入ってくると気道が閉じます。

～赤信号を貼る

その時は、後方の食道へ通じる蓋は開きます。

～青信号を貼る

☆このように、呼吸をする時と嚥下する時は、互いに交差点になっています。

介護予防教室パネルシアター 嚥下③



【嚥下】①誤嚥と正常な嚥下 ②ドア3つ ③矢印3つ

～全部を剥がして誤嚥をはる

☆ところが高齢になったり、脳卒中などの病気になると、この動きがスムーズにできなくなります。食べ物が口からこぼれたり、ムセたり、また鼻からお茶などが出る場合もあるかもしれません。

☆元気な人であれば誤嚥しそうになったと時、「大きな咳払い」をして口に戻すことができます。反対に最悪な状況になると窒息して死に至ります。

☆正常な嚥下の方法は

～正常な嚥下とドア、矢印を口側に貼る

1つ目のドア…口を閉じる

2つ目のドア…鼻に続く蓋を閉じる

～ドア、矢印を軟口蓋に貼る

3つ目のドア…気道の蓋を閉じて、食道へ食べ物が送られる。

～ドア、矢印を喉頭蓋に貼る

☆正常な嚥下をできる限り維持してゆく為には「お口の体操」が効果的ですので、後ほど皆さんと一緒に体操をします。