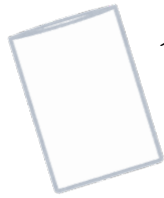
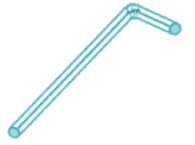


飲み込みの訓練



ストローとビニール袋を使った訓練方法



村上在宅医療推進センター リハビリテーション作業部会
言語聴覚士 藤井知彦

作成編

用意する材料・道具

ストロー1本 細すぎず太すぎずφ6mm程度

ポリ袋1枚 今回使用したものは20×30 cm

セロハンテープ

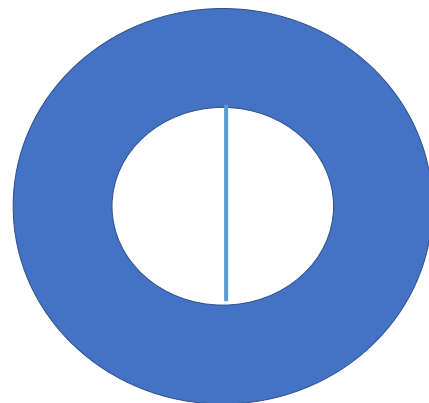
カッター

作り方1



ストローの先端に適当な長さに切ったセロハンテープを貼り、しっかりと穴を塞ぎます。*今回は解りやすいように赤いテープ貼りました。本来はセロハンテープがおすすめです。

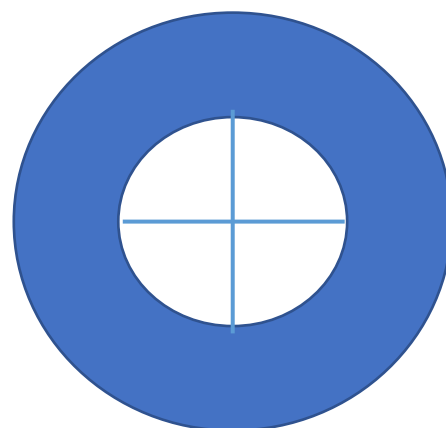
作り方2



1箇所¹に切り込みを入れたイメージ

貼ったセロテープにカッターで切り込みを入れます。切り込みを入れる回数で、難易度が変わります。

負荷を強めたい場合は1箇所、少し弱めたい場合はセロハンテープの縦と横に切り込みを入れて調整します。



十字に入れたイメージ

負荷を弱めたい時はこんなふうに十字に入れてみましょう。

作り方3

そのままでも使用できますが、ポリ袋を取り付けて吹くと膨らんでいくので、空確認できてわかりやすくなります。

テープで止めるよりも指で抑えていた方が繰り返す時に空気を抜きやすくなります。



訓練編



訓練の目的

- 呼吸機能の向上
- 口腔機能の向上
- 構音の明瞭度向上
- 摂食嚥下機能の向上

訓練時の注意点

- 自分のレベルにあった負荷を選びましょう。目安としては、10回吹くのはちょっと大変かな?と思うくらいです。
- 1回に行う回数は、10回×3セットを目安です。年齢や体力に応じて回数やセット数を増減させましょう。
- 朝昼夕と3回くらい行うのが良いと思います。
- 医師から高血圧の診断や呼吸器などの問題がある方、運動を控えるようにと言われている方は医師に相談してからにしましょう。

訓練方法



ふつうの訓練

切り込みを2箇所から始めてみましょう。2箇所でも大変であればテープで塞がずに始めてみましょう。楽にできる方は1箇所に挑戦してみましょう。

ポリ袋がパンパンに膨らむまで強く息を吹き込みます。膨れ上がったら中の空気を抜いてまた吹き込みましょう。

10回を3セットが目安です。無理のない範囲で行いましょう。10回を2セットでも構いません。

結構きつい訓練

・一撃タイプ

強く長く吹いて**一回で膨らませられる**ように頑張りましょう。難しければ、2-3回で膨らませられるようにしてみましょう。

・連続タイプ

「強く短く」吹くことを意識しながら膨らませましょう。1回に吹く時間は一秒以下です。30秒以内で膨らませるように意識してみましょう。

初めは一撃、連続それぞれ5回×3セットを目安に行いましょう。少しずつ10回×3セットを目指して無理のない範囲で行いましょう。