KUMASOU

訪問リハビリコラム

7月号

理学療法士
担当：訪問リハビリ
瀧澤　達也

"簡単な嚥下機能の評価と運動"

医療分野でも介護分野でもリハビリテーション、口腔機能(噛む機能)、嚥下機能(飲み込む機能)が注目されています。

今回は自分でできる『簡単な嚥下機能の評価と運動』について記します。嚥下は身体機能と密接にかかわっています。簡単な評価ですが、人によっては呼吸苦を感じたり、痛みを感じるなどのリスクもありますので決して無理しないよう注意願います。

評価方法です 発声時間の長さを測るテストです

2～3 度深呼吸をした後、大きく息を吸い込んでから「アー」と可能な限り長く発声し続け、持続できた時間を測ります。

判定方法です

正常範囲は男性20秒以上、女性15秒以上です。
5秒以下　は　下障害の可能性が高く、
3秒以下　は自力で痰を排出することが困難。
10秒以下　は会話に多少支障をきたすとされています。

運動の一例です

胸の動きを改善して呼吸しやすくなる運動です。
身体の前と横を伸ばすようにしましょう。
痛みが出たら無理しないでください。

● カラオケ等も楽しみながらできますのでやってみてはどうでしょう。

訪問リハビリテーション　TEL：070-6470-8404 瀧澤

社会医療法人 熊谷総合病院