

第2回カムカムサロンのご報告

第2回のカムカムサロンを2023年7月13日（水）に開催しました。テーマは「オーラルフレイル」であり、参加者は10名でした。先ず初めに、体をほぐす目的でラジオ体操をしました。その後テーマについて有田弥棋子先生に講義いただきました。

嚥下の力を測る反復唾液嚥下テストを行い、嚥下体操を行った後、再度反復唾液嚥下テストを行いました。一部の参加者は、嚥下の回数が上昇した方もおられました。嚥下体操は簡単にできる体操ですので、紹介してくれてよかったとのご意見をいただきました。



「オーラルフレイル」



オーラル お口の 口腔の

フレイルは、海外の老年医学の分野で使用されている英語の「Frailty（フレイルティ）」が語源となっています。



「虚弱」「老衰」「脆弱」などを意味します。

食べ物を認識してから食道通過の過程

嚥下のメカニズム

- I 期（先行期）食べ物を目で見えて認知する
- II 期（準備期）食べ物を口の中に入れ噛む
- III 期（口腔期）食べ物を舌で喉に送り込む
- IV 期（咽頭期）食べ物が咽頭を通過する
- V 期（食道期）食べ物が食道を通過する



身体審査技術

ベッドサイドスクリーニング評価

頸部聴診法

反復唾液嚥下テスト

改定水飲みテスト

フードテスト



嚥下体操

- ① 口すぼめ深呼吸
- ② 首の左右運動
- ③ 肩の上下運動
- ④ 両手を頭上で組んで体幹を左右に倒す
- ⑤ 頬を膨らませたり引っ込めたりする
- ⑥ 舌を前後に出し入れする
- ⑦ 舌で左右の口角にさわる
- ⑧ 強く息を吸い込む「パ・タ・カ・ラ」

