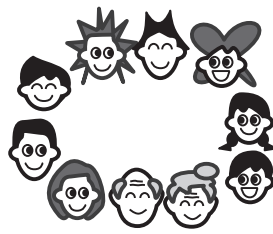


# 津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人  
訪問歯科診療  
を広める会  
賛助会員



令和3年12月号

発行人 津谷歯科医院

院長 津谷良

住所 岡山市中区海吉1807-14

紙面に関するお問い合わせは下記まで

電話：0120-779-418

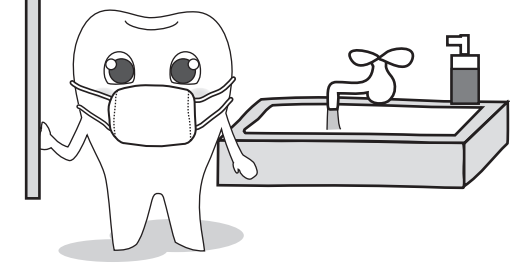
配信代行 訪問歯科診療を広める会

皆さん、こんにちは！いかがお過ごしですか？

津谷歯科医院、院長の津谷良です。

通所系サービスの口腔機能向上サービスでは呼吸に関する訓練が提供されています。意外かも知れませんが、口腔機能には咀嚼や嚥下、発声の機能の他に、呼吸の機能も含まれています。実は昨年からのコロナ禍で、外出や人との接触を控えたことから、多くの方に運動機能や認知機能の低下傾向が認められ問題となっています。特に高齢者では呼吸に関する筋力が低下すると息苦しさや息切れを覚えるようになるだけでなく、自力で痰を出せなくなったり咳でむせる力が低下して誤嚥したまま肺炎を引き起こす原因となります。そのため呼吸に関係する筋力を維持・向上する必要があります。そこで今回は、『誤嚥性肺炎予防に効果的な呼吸訓練』についてお届けします。

続けよう！  
マスクの着用  
こまめな手洗い  
手・指の消毒



## ■ 基本の呼吸訓練

筋力の低下の他にも、肺炎や慢性気管支炎、食道や肺の手術後等で息苦しさや息切れを覚える場合は、呼吸の訓練が必要となります。呼吸に関する筋肉を柔らかくしたり筋力を回復することで、楽に呼吸ができるようになったり自力で痰を出せるようになります。

### ① 腹式呼吸

胸式呼吸よりも3倍以上の空気を吸えるので、副交感神経が優位となりリラックスできます。胸とお腹に手を置き、お腹をへこませながら口からゆっくりと息を吐き、次にお腹を膨らませながら鼻から息を吸います。吸った時の倍の時間をかけて吐くのがポイントです。慣れないうちは寝た姿勢で行います。

### ② 口すぼめ呼吸

タバコを吸う方や慢性気管支炎や肺気腫等の呼吸疾患のある方は、気道が細く塞がりやすい傾向にあるので、口すぼめ呼吸で気道を広げ、息を吐きやすくします。鼻から息を吸い、口をすぼめてゆっくり息を吐き出します。吸った時の倍の時間で吐き出します。

## ■ 誤嚥性肺炎予防に効果的な呼吸訓練

### ① ブローイング訓練

痰や誤嚥物の喀出(かくしゅつ、吐き出すこと)を促すための訓練です。鼻から空気が漏れる方や唇を閉じる力、呼吸の力が弱い方は、吹く動作によって鼻や喉の閉鎖に関連する神経や筋肉を活性化します。コップやペットボトルに入れた水をストローでできるだけ静かに長くぶくぶくと吹く練習をします。

### ② プッシング訓練

「えい！」や「あー！」等の声を出して壁や机を掌で押す等、上肢に力を入れる運動により反射的に息こらえが起こることを利用して声門閉鎖の機能を訓練します。声門が閉じるようになると誤嚥の防止につながります。

### ③ 咳嗽(がいそう)訓練

誤嚥した時にむせられるようにする訓練です。お腹が膨らむように深く息を吸った後、息を止めてから、「えへん」と声を出しながら強い咳をします。一人ではうまくできない場合は、他の人が腹部に手を当て、呼吸に合わせて腹部を押して咳を誘導します。

◆ 嚥下と呼吸は密接に関係しているので嚥下に不安のある方は呼吸の訓練をしましょう！ ◆

口腔ケア新聞の発行にあたって 

ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」と話をしていただいていたのに…。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

## 津谷歯科医院

診療時間 9:00~12:30/14:00~18:30  
(土曜日は16:30まで)

診療科目 歯科 小児歯科

休診日 木曜・日曜・祝祭日

院長 津谷 良

岡山市中区海吉1807-14

☎ 0120-779-418 FAX 0120-779-413