

一般社団法人オンライン臨床  
誤嚥体験型ワークショップ

Let's誤嚥

フルバージョン

 ONLINE CLINICAL



## はじめに

このテキストは、一般社団法人オンライン臨床がお送りする誤嚥体験型ワークショップ「Let's誤嚥!？」の受講生専用テキストです。

私はこれまで、言語聴覚士として多くの嚥下障害の方に関わってきました。その中で、誤嚥性肺炎についてもっと多くの方に知ってもらいたいという思いが芽生え、誤嚥予防についての知識をもっと社会に浸透させることができれば、誤嚥性肺炎は減らしていけるのにと感じてきました。

誤嚥性肺炎の予防は、実はとても小さなコツを知ることからできるのです。それを社会の当たり前にするために、当法人では令和3年6月より、専門家にかかる前の食支援10ステップをまとめた「誤嚥ケア検定」をスタートさせました。本検定は公開当初、インターネット上のメディアプラットフォーム「note」内でのみ販売されていましたが、多くの方々からご支援をいただき、クラウドファンディングを通して令和4年2月にテキスト化となりました。

さらにテキストのみならず、ワークショップを通じて、誤嚥は「誰にでも起きうる身近なこと」であり、小さなコツを学べば「誰にでも大切な方を助けられること」という事実を、多くの方に広める活動を開始しました。

本日は、本ワークショップで、あなたが誤嚥を体験します。この体験を通して、誤嚥ケアを身近に感じていただき、あなたの周りにいる大切な方々の未来を守る活動へとつながることを願っております。そしてこのワークショップの存在を、大切な方に伝えてください。全国にいる「誤嚥ケアインストラクター」によって、みなさまの地域で開催いたします。

このワークショップを通して、日本中の方々にとって誤嚥ケアが当たり前のものとなり、1人でも多くの方が大切な方と食卓を囲み、温かな「だんらん」が過ごせるよう、願っております。

令和4年9月1日

一般社団法人オンライン臨床  
代表理事 長岡菜都子

## 著作権の取り扱いについて

### 著作権について

本教材は、著作権法で保護されている著作物です。本教材の著作権は、一般社団法人オンライン臨床にあります。書面による事前許可なく、本教材の一部、または全部をインターネット上に公開すること、転売することを禁じます。本教材をあらゆるデータ蓄積手段(印刷物、電子ファイル、ビデオ、DVD、およびその他電子メディアなど)により複製、流用 および転載することを禁じます。

### 使用許諾契約書

本契約は、本教材を購入した法人・個人(以下、甲とする)と一般社団法人オンライン臨床(以下、乙とする)との間で合意した契約です。本教材を甲が受けとることにより、この契約は成立します。

### 第1条(目的)

本契約は、本教材に含まれる情報を、本契約に基づき、甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

### 第2条(第三者への公開の禁止)

本教材に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。また、本教材の内容は、秘匿性の高い内容であり、甲はその情報を乙との書面による事前許可を得ずにいかなる第三者にも公開することを禁じます。

### 第3条(契約解除)

甲が本契約に違反した場合、乙はいつでもこの使用許諾契約を解除することができるものとします。

### 第4条(損害賠償)

甲が本契約の第2条の規定に違反した場合、本契約の解除に関わらず、甲は乙に対し、違約金として、違反件数と販売価格を乗じた価格の10倍の金額を支払うものとします。本教材を「一般社団法人オンライン臨床」の正式な販売者以外から手に入れた際には必ずご連絡ください。


### 第5条(その他・免責事項)

本教材は、ご購入者の利益を保証するものではありません。本教材に沿って実行し、期待通りの効果を得ることができず万一如何なる損益が生じた場合でも、乙は甲に対して責任を負わないものとする。インターネット上のサービスは変更がつきものです。永久にご利用できることを保証するものではありませんので予めご了承ください。




準備品(ショートバージョン)

- ・ お茶
- ・ ころみつき飲料
- ・ 煎餅・ビスケットなど噛むもの
- ・ ストロー
- ・ タオル(むせたらこれでキャッチ！)
- ・ 喉の力(誤嚥してもこれで大丈夫！)
- ・ 本気を出す勇気(ためらいは禁物です)

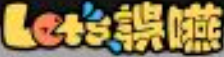


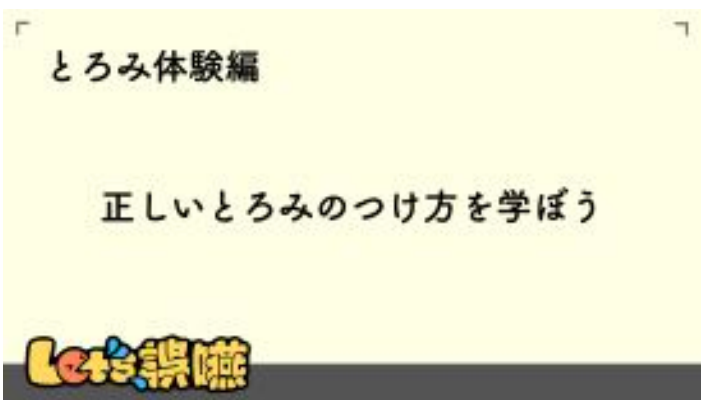
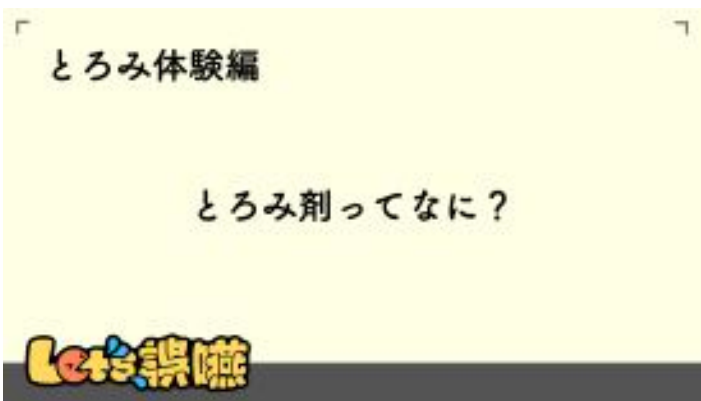
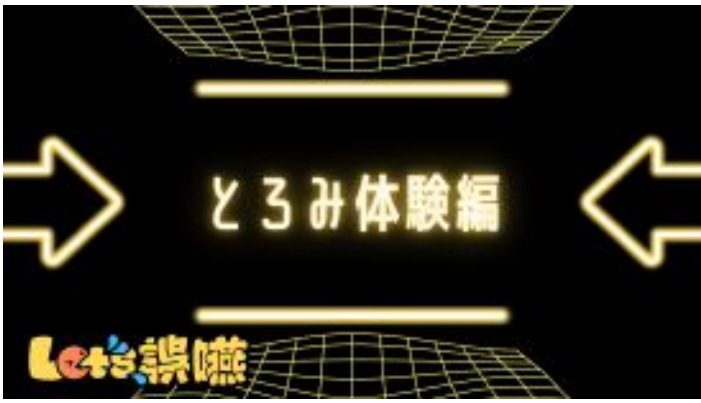
**WARNING!!**

本ワークショップでは、誤嚥を疑似体験していただきます。この体験により、万が一みなさんが発熱等を引き起こされた場合、当法人は一切の責任を負いかねますので、ご理解の上体験を行なって下さい。



準備はいいですか？

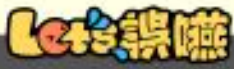




「  
とろみ体験編  
」

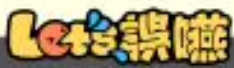
ステップ

- ① 一気に入れる
- ② しっかり混ぜる
- ③ じっくり待つ



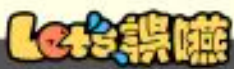
「  
とろみ体験編  
」

とろみ茶を作ってみよう



「  
とろみ体験編  
」

牛乳にもとろみをつけてみよう



「  
とろみ体験編  
」

とろみが濃かったらどうする？

Let's誤嚥

「  
とろみ体験編  
」

とろみが薄かったらどうする？

Let's誤嚥

「  
とろみ体験編  
」

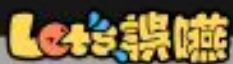
とろみに魔法をかけてみよう

Let's誤嚥



「  
とろみ体験編 まとめ  
」

- とろみ剤には種類がある
- とろみをつける3ステップ
- 濃かったら薄め、薄かったら作り直す





誤嚥体験編

お茶を口に含んで  
上を向いて、  
お茶を飲んでみよう



Let's誤嚥

誤嚥体験編

上を向いて  
そのまま猫背に  
なってみよう



Let's誤嚥

誤嚥体験編

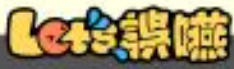
お茶を口に含み  
猫背の姿勢で  
お茶を飲んでみよう



Let's誤嚥

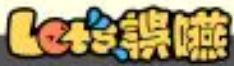
誤嚥体験編

お茶を口に含んだまま上を向き  
「ごっくん」の音がしないように  
そーっと飲んでみよう



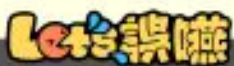
誤嚥体験編

とろみ茶を  
上向きで飲んでみよう



誤嚥体験編

とろみ茶を  
猫背で飲んでみよう



誤嚥体験編

口を開けたまま  
お茶を飲んでみよう



Let's誤嚥

誤嚥体験編

舌を前に出したまま  
お茶を飲んでみよう



Let's誤嚥

誤嚥体験編

口角を引っ張りながら  
お茶を飲んでみよう



Let's誤嚥

誤嚥体験編

ストローを  
口角の奥まで差し込んで  
お茶を飲んでみよう



Let's誤嚥

誤嚥体験編

舌を出したまま  
ストローをくわえて  
お茶を飲んでみよう



Let's誤嚥

誤嚥体験編

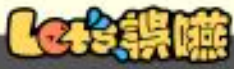
猫背の姿勢で  
ストローを使って  
お茶を飲んでみよう



Let's誤嚥

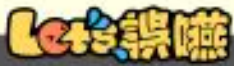
誤嚥体験編

ストローのジャバラを使わない  
魔法の飲み方を学ぼう



誤嚥体験編

ストローを逆さまにして  
使ってみよう



誤嚥体験編

## 食べ物編

Let's誤嚥

誤嚥体験編

煎餅を1口大にして  
口の中に入れよう



Let's誤嚥

誤嚥体験編

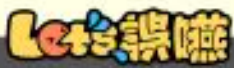
舌を動かさずに  
煎餅を噛んでみよう

Let's誤嚥



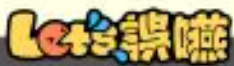
誤嚥体験編

そのまま舌を動かさずに  
煎餅を飲み込んでみよう



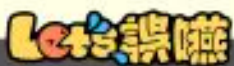
誤嚥体験編

煎餅を口に入れて  
唇をわずかに開けたまま  
煎餅を嚙んでみよう



誤嚥体験編

煎餅を口に入れて  
口角を引っ張りながら  
煎餅を嚙んでみよう



誤嚥体験編

煎餅を口に入れて  
舌を前に出したまま  
嚥んでみよう



Let's誤嚥

誤嚥体験編

煎餅を袋の中で  
粉々に砕いてみよう

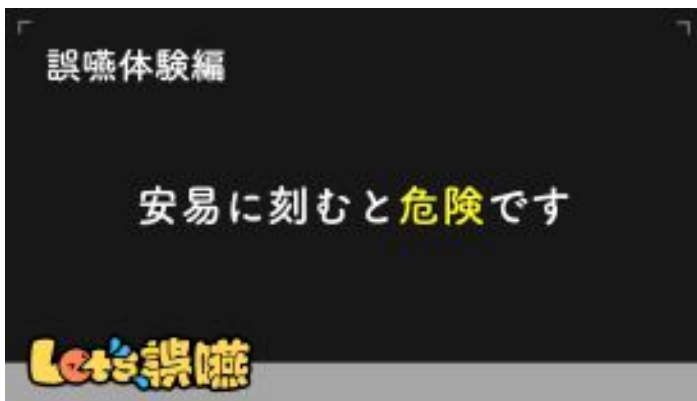
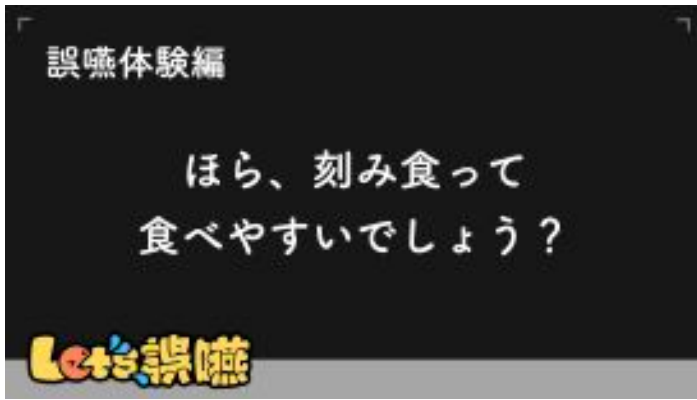


Let's誤嚥

誤嚥体験編

嚥まずに丸飲みしてみよう

Let's誤嚥





誤嚥体験編

そのままノドを開き  
流れ落ちるままに身を任せましょう

Let's誤嚥

誤嚥体験編

誤嚥が体験できましたか？

Let's誤嚥

誤嚥体験編

もし咳が出なかったらどうですか？  
咳が出ない=安心？

Let's誤嚥

嚥下ってなに？

Let's誤嚥

誤嚥ってなに？

Let's誤嚥

誤嚥性肺炎ってなに？

Let's誤嚥

誤嚥したら  
みんな肺炎になるの？

Let's誤嚥

誤嚥ケアとは？

Let's誤嚥

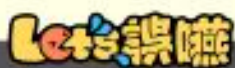
食べる前にできる誤嚥ケア

- 口を衛生的に保とう(口腔ケア)
- 窒息や誤嚥への対策をしよう(窒息防止)

Let's誤嚥

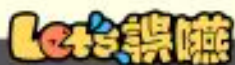
## 食えるときにできる誤嚥ケア

- 食事の形を見直そう(とろみ・調理)
- 食べる姿勢を見直そう(姿勢調整)
- 食器や食具を見直そう(食器選び)



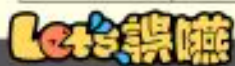
## 日頃からできる誤嚥ケア

- 飲み込みのメカニズムを知ろう(発達支援も含む)
- 免疫力・体力をつけよう(栄養・排泄)
- 専門家に相談できる環境を作ろう

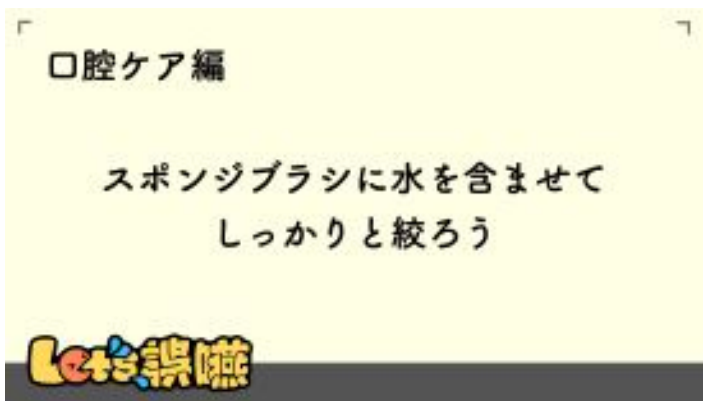


## 誤嚥ケアを学ぶ

食べる前の誤嚥ケア	食えるときの誤嚥ケア	日頃からできる誤嚥ケア
口腔ケア 窒息予防	食形態(とろみ) 食形態(調理) 姿勢調整 食器選び	発達支援 栄養サポート 排泄管理 専門家相談

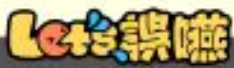






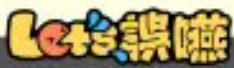
口腔ケア編

正しいスポンジブラシの  
絞り方を学ぼう



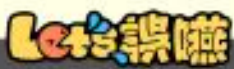
口腔ケア編

使い始めは  
吸水しにくいので  
指で何度か絞る



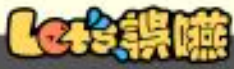
口腔ケア編

吸水させた後は  
紙タオルでしっかり搾る



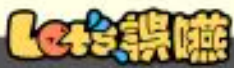
口腔ケア編

スポンジブラシは  
優しい力であつかう



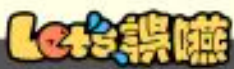
口腔ケア編

スポンジブラシの  
使い方を学ぼう



口腔ケア編

スポンジブラシは  
こまめに洗う



口腔ケア編

スポンジブラシは  
優しい力であつかう



Let's誤嚥

口腔ケア編

スポンジブラシは横向きに動かそう

Let's誤嚥



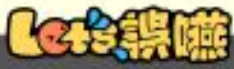
縦には動かさない

横に動かす

Let's誤嚥

口腔ケア編

スポンジブラシは転がして使おう



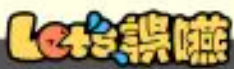
進行方向と逆向きに  
回しながら汚れを絡め取る

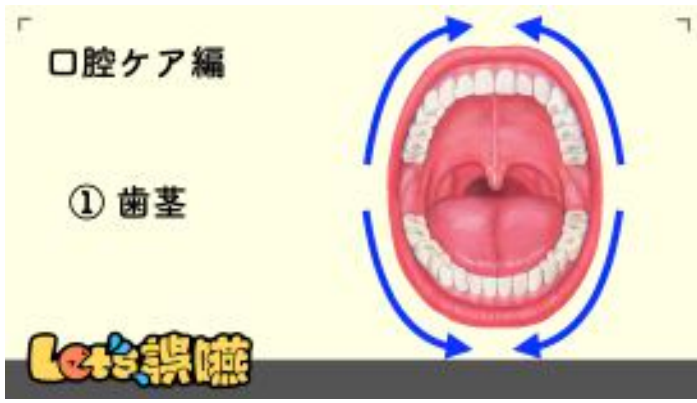


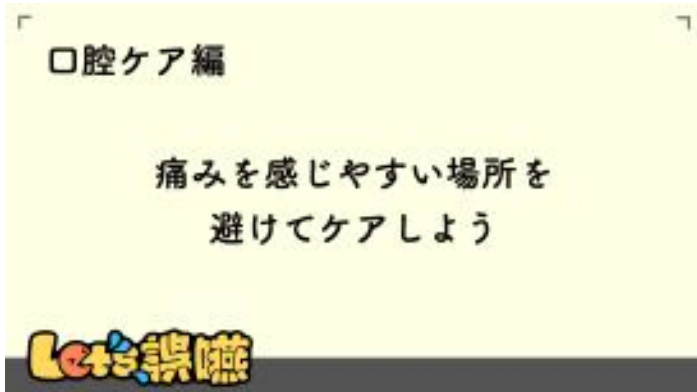
口腔ケア編

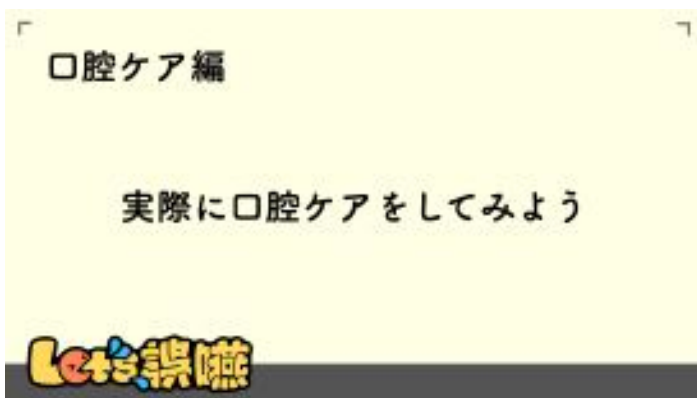
口腔ケアは掃除と同じ

上から下へ  
奥から手前へ











口腔ケア編

どら焼きを開いて  
餡が乗っている面を  
上にしておく



Let's誤嚥

口腔ケア編

餡を丁寧にふきとろう

Let's誤嚥

口腔ケア編

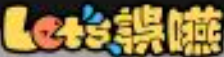
スポンジが濡れすぎているとドロドロに  
スポンジを立てるとポロポロに  
スポンジを絞って  
寝かせて、転がして



Let's誤嚥

口腔ケア編

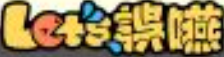
きれいになりましたか？



口腔ケア編

ポイント

- ・ スポンジブラシはしっかり絞る
- ・ スポンジブラシは横方向に転がして
- ・ 奥から手前・上から下



誤嚥ケアを学ぶ

食べる前の 誤嚥ケア	食べるときの 誤嚥ケア	日頃からできる 誤嚥ケア
口腔ケア 窒息予防	食形態(とろみ) 食形態(調理) 姿勢調整 食器選び	発達支援 栄養サポート 排泄管理 専門家相談



## 誤嚥ケア検定とは

専門家に相談する前の  
食支援10ステップ



Let's誤嚥

## 誤嚥ケア検定とは

「Let's誤嚥!？」の考案者が監修。  
ワークショップで得た知識を深める  
ための10項目を動画で学べる。



Let's誤嚥

## 誤嚥ケア検定とは

- 専門家に相談する前に誰にでもできることを学べる
- スマホだけで学べる
- 自分の時間・ペースで学べる
- 試験料・追加受講料なし



Let's誤嚥

誤嚥ケア検定テキスト



Let's誤嚥

誤嚥ケアインストラクターの  
活動と未来



Let's誤嚥

誤嚥体験アンケート



Let's誤嚥



誤嚥体験してみた  
感想をお寄せください



<https://online-clinical.com/questionnaire/>

一般社団法人オンライン臨床認定

# 誤嚥ケア検定



## 誤嚥ケア検定とは

言語聴覚士として在宅の現場で長年「だんらん」を支援してきた専門家が、そのノウハウを伝え、広める手段としてスタートさせた検定です。誤嚥を防ぐための基礎が誰にでも分かるように、ひとりでも多くの方が誤嚥で苦しむことのないように。専門家にかかる前にこれを知っておけば、ご家族にとってその後の食支援がよりスムーズに出来るようになる、そんな検定です。

## 内容

### 専門家に相談する前にできる食支援10ステップ

- |             |           |
|-------------|-----------|
| ① とろみ剤の1歩   | ⑥ 口腔ケアの1歩 |
| ② 栄養サポートの1歩 | ⑦ 姿勢調整の1歩 |
| ③ 食器選びの1歩   | ⑧ 排泄管理の1歩 |
| ④ 調理の1歩     | ⑨ 発達支援の1歩 |
| ⑤ 窒息防止の1歩   | ⑩ 誤嚥ケアの1歩 |

## 受講方法

10項目それぞれが10分程度の動画にまとめられ、文章と合わせて学ぶことができます。文章はスマホでもテキストでも、読みやすい方をそれぞれお選びいただけます。



◀ 受講はこちらから

<https://online-clinical.com/goen-care/>

Let's 誤嚥





Let's誤嚥!?をあの人も体験してもらおう

本日体験していただいたワークショップ「Let's誤嚥!」を、まだ体験していない「あの人」にも届けよう。

「Let's誤嚥!」の開催を依頼するには？



ご要望に応じて開催方法(対面・オンライン)や開催時間を複数パターンからお選びいただけます。ぜひ、ご依頼ください。

◀ 開催依頼はこちらから

<https://online-clinical.com/letsgoencontact/>

誤嚥ケアインストラクターになるには？



誤嚥ケアインストラクター養成講座は定期的で開催されています。あなたもインストラクターになって、全国に誤嚥の体験を届けましょう

◀ 詳細はこちらから

<https://online-clinical.com/instructortraining/>

Let's誤嚥



# オンライン臨床研究大会

オンライン臨床研究大会



オンライン臨床研究大会は、コロナ禍で制限された学びを、オンラインで解決するために作られた大規模WEB学会です。年に2回、完全無料で開催されます。これまでに、演題数のべ200演題以上、参加者数のべ1万人を超えています。

## 参加方法

### オンライン臨床研究大会

開催情報はこちらから ▶

<https://online-clinical.com/ochc-link/>



過去の開催動画はこちらから ▶

<https://www.youtube.com/channel/UCCNO3E3DbClpOPrOODDbVtg>



Let's 楽楽

# 一般社団法人オンライン臨床



誰でも知っているを、あたりまえに。

一般社団法人オンライン臨床は、コロナ禍で制限された学びや支援の波を、オンラインで届ける事業を作るため、2021年3月に設立しました。一般の方に専門知識を届ける事業、オンラインで活躍する専門職を育成する事業、WEB学会運営などを通して、社会を変えるために、日本中に「必要なこと」を届ける事業を運営しています。

## 理事紹介

長岡菜都子（代表理事）

言語聴覚士免許取得後、総合病院と訪問看護ステーションでの勤務を経て2019年に独立。主に重度障害を抱える子供たちの、食事発達支援をおこなっている。複数の法人での食支援と発達支援のサポートを行いながら、コロナ禍での様々な制限をオンラインで解決するための一般社団法人オンライン臨床を設立。



志垣健一朗（理事）

理学療法士歴四半世紀。フリー歴12年以上の理学療法士。「誰もやってないけど誰でもできて誰もが喜ぶ仕組み」が好物。同業に向けてサービスのオンライン化/事業コンサル/集客・ブランディング/人材育成などを行っている。2021年、一般社団法人オンライン臨床を代表理事の長岡とともに設立。



Let's 楽々



# Special Thanks

本テキストを制作するにあたりまして  
クラウドファンディングでご支援くださった方々  
そして  
日頃より応援してくださる全ての方に  
心から感謝申し上げます

監修 長岡 菜都子

編集 志垣 健一朗

日本語監修 田中美南子

制作・著作 一般社団法人オンライン臨床

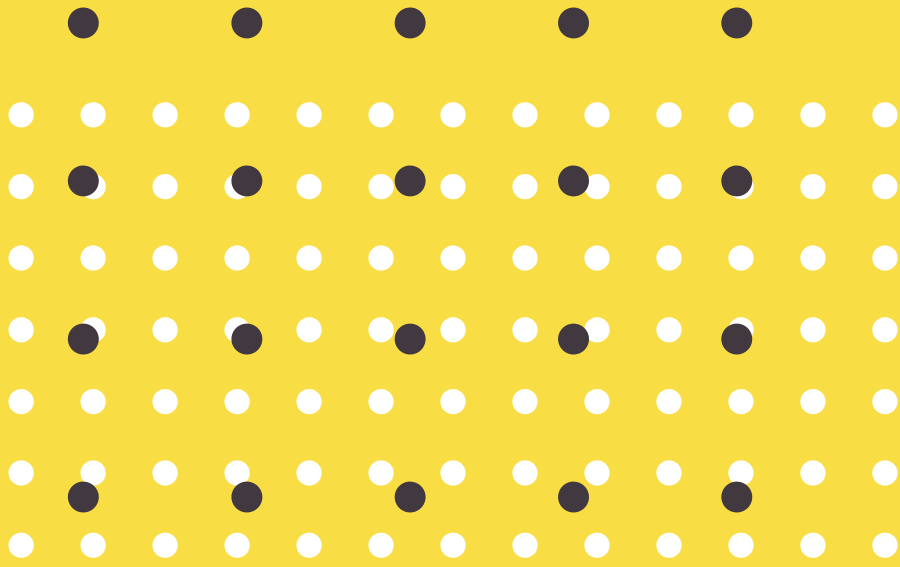
本書の無断複写・複製（コピー等）は、  
著作権法上の例外を除き、禁じられています。  
購入者以外の、第三者による電子データ化及び  
電子書籍化は私的使用を含め一切認められておりません。  
本書籍に関するお問い合わせ・ご連絡は、下記にて承ります。

<https://online-clinical.com/>

第1版 令和4年9月24日

Let's 楽楽





今日、あなたは  
誤嚥を体験する。

 ONLINE CLINICAL

