

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

誤嚥体験・とろみ体験・口腔ケア体験

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11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します。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。



.....

.....

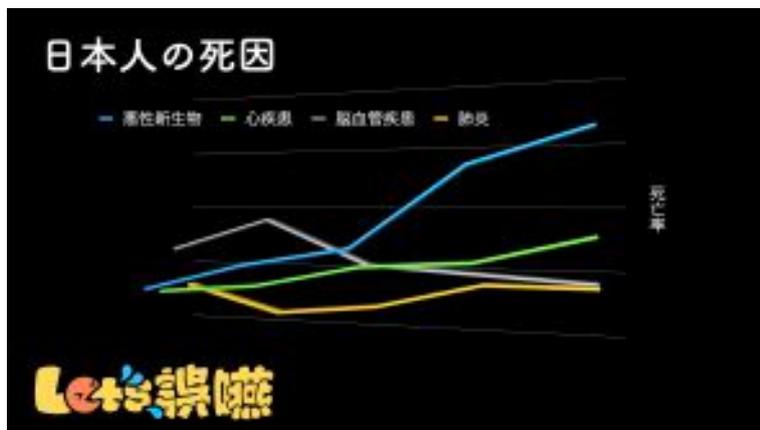
.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....

日本人の死因

増え続ける誤嚥性肺炎



Let's誤嚥

日本人の死因

誤嚥性肺炎は  
予防できるのか？



Let's誤嚥

今日、あなたは  
誤嚥を体験する。

Let's誤嚥



「準備品

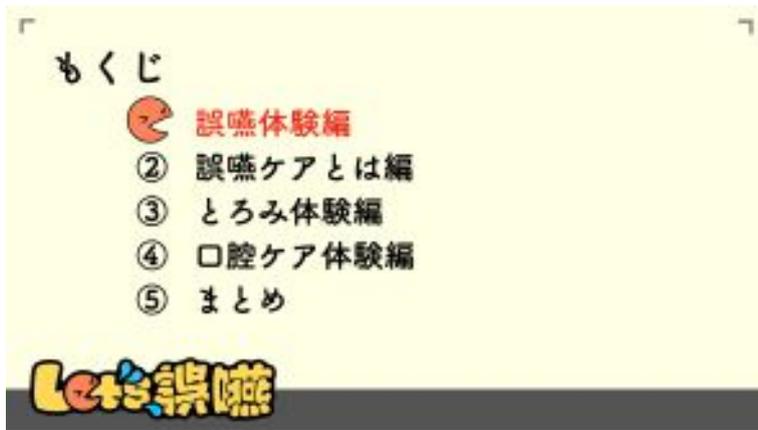
- ・ お茶（紙コップ2杯）
- ・ クッキーなど噛むもの（できればココアなど色の濃いもの）
- ・ ストロー（ジャバラのあるもの）
- ・ とろみ剤（1包）
- ・ スプーン（1本）
- ・ 手鏡
- ・ 紙コップ（空のもの）
- ・ タオル（むせたらこれでキャッチ！）
- ・ 咳をする力（誤嚥してもこれで大丈夫！）
- ・ 本気を出す勇気（ためらいは禁物です）

Let's誤嚥

**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。

Let's誤嚥



**①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**

**①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**

**①誤嚥体験編**

こんな高齢者  
いないですか？



**Let's誤嚥**

**①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**

**①誤嚥体験編**

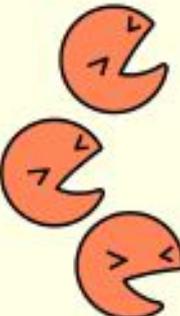
基本姿勢  
あごの下に  
4本の指が入る姿勢



**Let's誤嚥**

**①誤嚥体験編**

気づき  
首の角度で  
飲みやすさが変わる



**Let's誤嚥**

**①誤嚥体験編**

準備

- お茶をコップに入れる
- 煎餅を1口大に割る



**Let's誤嚥**

**①誤嚥体験編**

舌を動かさずに  
煎餅を嚙んでみよう



**Let's誤嚥**

**①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



**Let's誤嚥**

**①誤嚥体験編**

口を開けたまま

- お茶を飲んでみよう
- 煎餅を食べてみよう



**Let's誤嚥**

**①誤嚥体験編**

舌を前に出したまま

- お茶を飲んでみよう
- 煎餅を食べてみよう



**Let's誤嚥**

**①誤嚥体験編**

口角を引っ張りながら

- お茶を飲んでみよう
- 煎餅を食べてみよう



**Let's誤嚥**

**①誤嚥体験編**

ストローを

- ・唇でくわえて飲む
- ・前歯でくわえて飲む



**Let's誤嚥**

**①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**

**①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



**Let's誤嚥**

**①誤嚥体験編**

ストローを逆さまにして  
使ってみよう



**Let's誤嚥**

**①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**

**①誤嚥体験編**

嘔まずに  
丸飲みしてみよう



**Let's誤嚥**





.....

.....

.....



.....

.....

.....



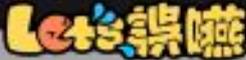
.....

.....

.....

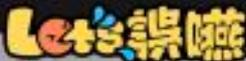
①誤嚥体験編

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



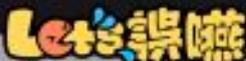
①誤嚥体験編

誤嚥が体験できましたか？



①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？



もくじ

- ① 誤嚥体験編
- ② 誤嚥ケアとは
- ③ とろみ体験編
- ④ 口腔ケア体験編
- ⑤ まとめ

Let's誤嚥

②誤嚥ケアとは

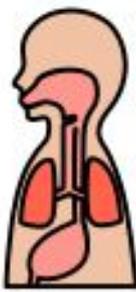
嚥下とは、食べ物を認識し、取り込み、咀嚼し、ゴックンと飲み込み、胃に送るまでを言います



Let's誤嚥

②誤嚥ケアとは

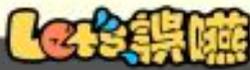
誤嚥とは、本来胃に入るべき食べ物や飲み物、唾液などが誤って気管に入ることを言います。



Let's誤嚥

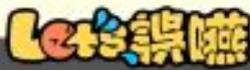
②誤嚥ケアとは

誤嚥性肺炎とは、誤嚥の際に口の中の細菌なども一緒に肺に入り、それが原因で肺炎となることを言います。



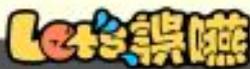
②誤嚥ケアとは

誤嚥＝肺炎ではありません。免疫力の低下、体力の低下、基礎疾患などいくつかの悪条件が重なって肺炎に繋がります。



②誤嚥ケアとは

誤嚥ケアとは？



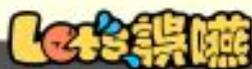
## 食べる前にできる誤嚥ケア

- 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)



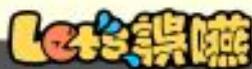
## 食べるときにできる誤嚥ケア

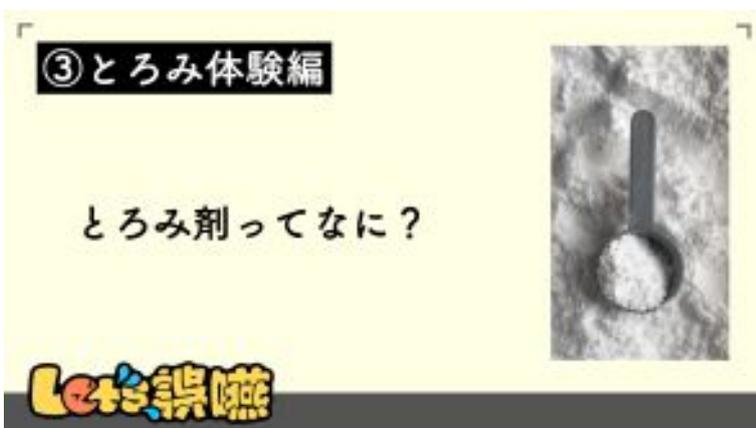
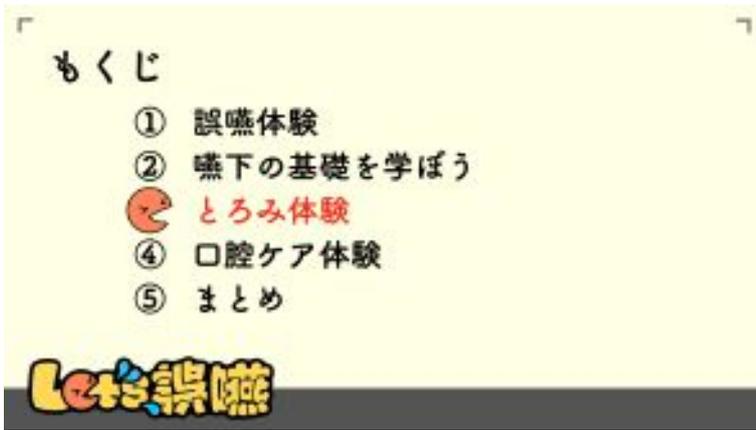
- 食事の形を見直そう(とろみ・調理)
- 食べる姿勢を見直そう(姿勢調整)
- 食器や食具を見直そう(食器選び)



## 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





**③とろみ体験編**

正しいとろみのつけ方を学ぼう

**Let's誤嚥**

**③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



**Let's誤嚥**

**③とろみ体験編**

とろみ茶を作ってみよう

**Let's誤嚥**

**③とろみ体験編**

とろみがつきにくい食品

- ・ タンパク質を含むもの  
(牛乳・豆乳・栄養剤)
- ・ 酸を含むもの  
(100%ジュース、酢、トマト)



**Let's誤嚥**

**③とろみ体験編**

とろみに魔法をかけてみよう

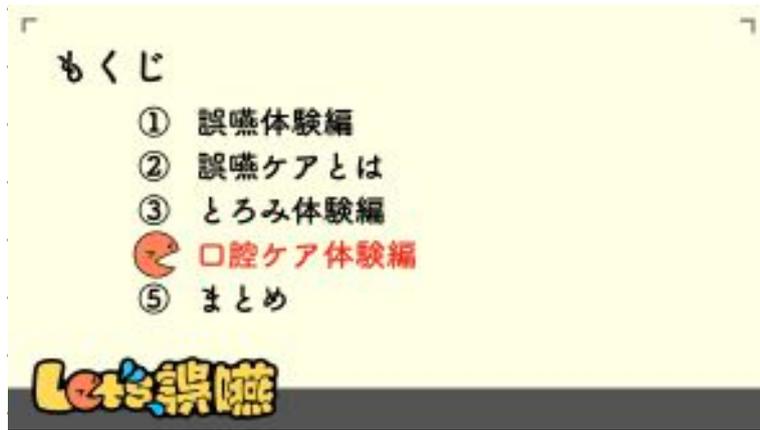
**Let's誤嚥**

**③とろみ体験編**

気づき

- ・ とろみ剤には種類がある
- ・ とろみをつける3ステップ
- ・ とろみがつきにくいものは2度混ぜ法

**Let's誤嚥**



**④口腔ケア体験編**

誤嚥により口の中の細菌が肺に侵入する。その際に、さまざまな悪条件が揃うと、誤嚥性肺炎につながる。



**Let's誤嚥**

**④口腔ケア体験編**

ビスケットを口に入れ、できるだけ舌を動かさずに、食べてみましょう。



**Let's誤嚥**

**④口腔ケア体験編**

口の中を観察しよう。



**Let's誤嚥**

**④口腔ケア体験編**

舌を使って口の中を  
綺麗にしてみよう



Let's誤嚥

**④口腔ケア体験編**

口の中をもう一度  
観察しよう。



Let's誤嚥

**④口腔ケア体験編**

口をすすいでみよう



Let's誤嚥

④口腔ケア体験編

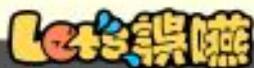
私たちはなぜ誤嚥性肺炎にならないのか？



④口腔ケア体験編

理由①

唾液が十分にあるから



④口腔ケア体験編

理由②

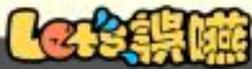
飲み込む力があるから。



**④口腔ケア体験編**

理由③

免疫力・抵抗力が  
あるから



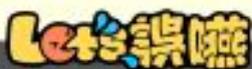
**④口腔ケア体験編**

- ① 唾液がある
- ② 飲み込みの力がある
- ③ 免疫力・抵抗力がある



**④口腔ケア体験編**

- ① 唾液がなかったら
- ② 飲み込みの力がなかったら
- ③ 免疫力・抵抗力がなかったら



④口腔ケア体験編

口の中にはいくつの菌があるか



Let's誤嚥

④口腔ケア体験編



と同じ!

Let's誤嚥

④口腔ケア体験編

口腔ケアが必要な人



Let's誤嚥

④口腔ケア体験編

施設の匂いの原因



Let's誤嚥

④口腔ケア体験編

気づき

- 口腔ケアは誤嚥性肺炎の予防になる
- 口には無数の菌がいる
- 食べなくても口腔ケアは必要

Let's誤嚥

もくじ

- ① 誤嚥体験編
- ② 誤嚥ケアとは
- ③ とろみ体験編
- ④ 口腔ケア体験編
-  ⑤ まとめ

**Let's誤嚥**

⑤まとめ

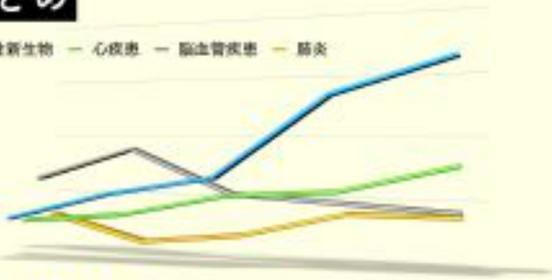
誤嚥性肺炎を  
予防するには



**Let's誤嚥**

⑤まとめ

— 悪性新生物 — 心疾患 — 脳血管疾患 — 肺炎



**Let's誤嚥**

⑤まとめ

誤嚥性肺炎を  
予防する



Let's誤嚥

⑤まとめ

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 排洩管理 専門家相談



Let's誤嚥

⑤まとめ

誤嚥ケアの啓蒙活動



Let's誤嚥

⑤まとめ

誤嚥ケア検定  
認定証



Let's誤嚥

⑤まとめ

誤嚥ケア検定



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/videos>



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。フリーランスの理学療法士。「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

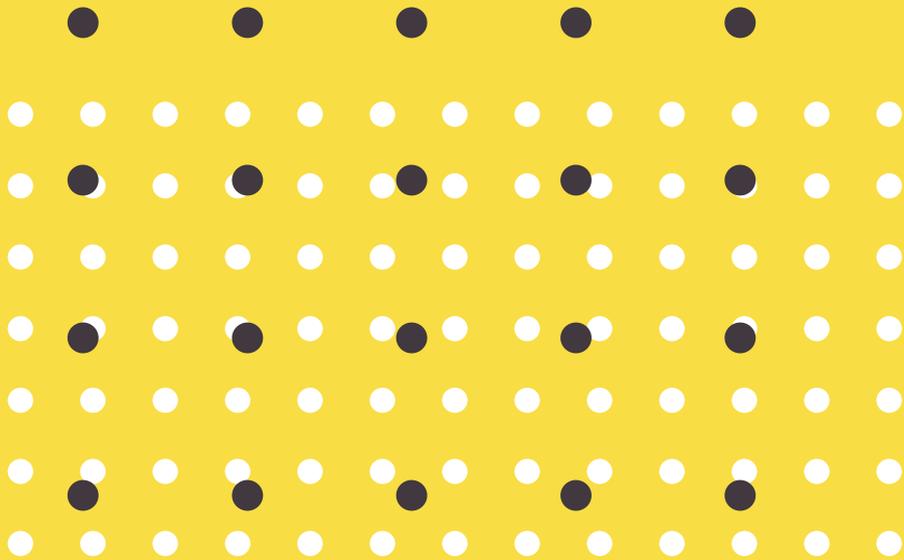
本書の無断複写・複製（コピー等）は、  
著作権法上の例外を除き、禁じられています。  
購入者以外の、第三者による電子データ化及び  
電子書籍化は私的使用を含め一切認められておりません。  
本書籍に関するお問い合わせ・ご連絡は、下記にて承ります。

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

第1版 令和4年11月1日

Let's 楽楽





今日、あなたは  
誤嚥を体験する。

 ONLINE CLINICAL

