

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・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たなら、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、あなたの周りには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った場合は直ちに本契約の内容をご確認いただく必要があり、その時点で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)

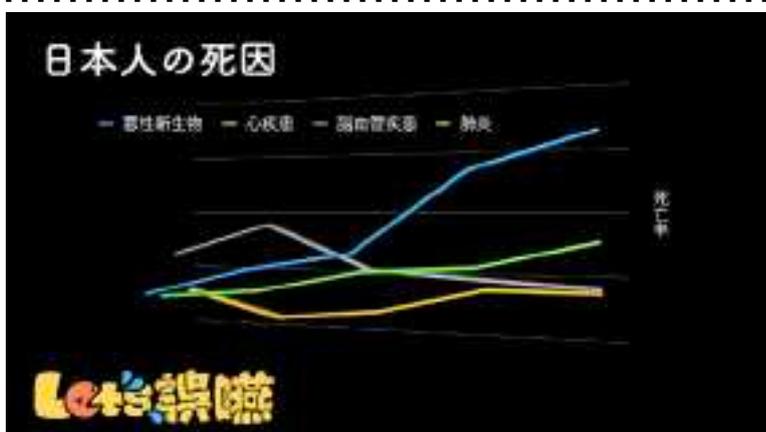
甲が本契約に違反した場合、乙はいつでもこの使用許諾契約を解除することができるものとします。

### 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、違反件数に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付きものです。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)
- ・ 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

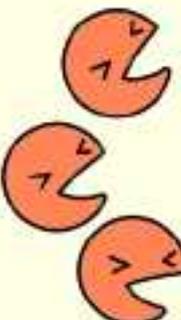


**Let's誤嚥**

**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  
煎餅を噛んでみよう



**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

嚥まずに  
丸飲みしてみよう



Let's誤嚥





.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

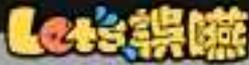
①誤嚥体験編

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



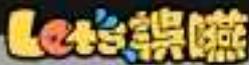
①誤嚥体験編

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 口腔ケア体験編
- ④ 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

.....

.....

.....

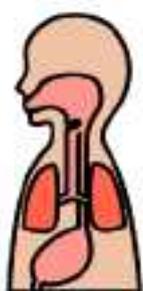
.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

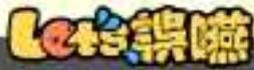
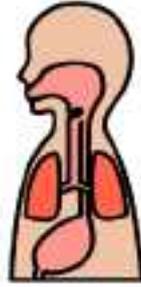
.....

.....

.....

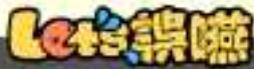
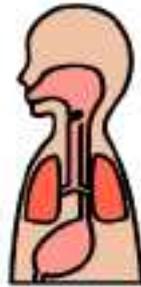
②誤嚥ケアとは

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。



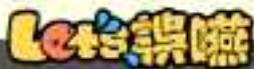
②誤嚥ケアとは

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。



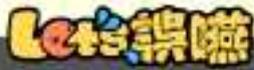
②誤嚥ケアとは

誤嚥ケアとは？



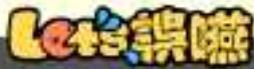
## 食べる前にできる誤嚥ケア

- ・ 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

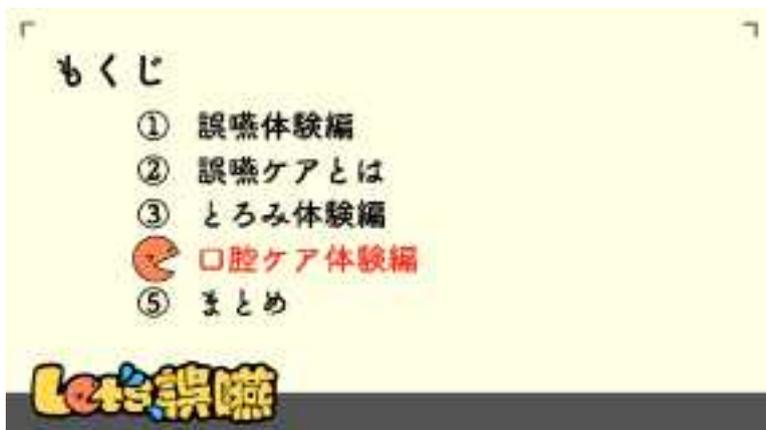
- ・ 食事の形を見直そう(とろみ・調理)
- ・ 食べる姿勢を見直そう(姿勢調整)
- ・ 食器や食具を見直そう(食器選び)



## 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





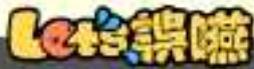
④口腔ケア体験編

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。



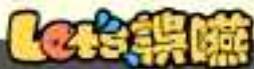
④口腔ケア体験編

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。



④口腔ケア体験編

口の中を観察しよう。



**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**

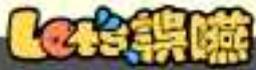
口をすすいでみよう



**Let's誤嚥**

④口腔ケア体験編

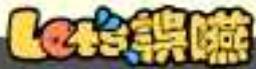
私たちはなぜ誤嚥性肺炎にならないのか？



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

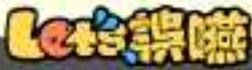
飲み込む力があるから。



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



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

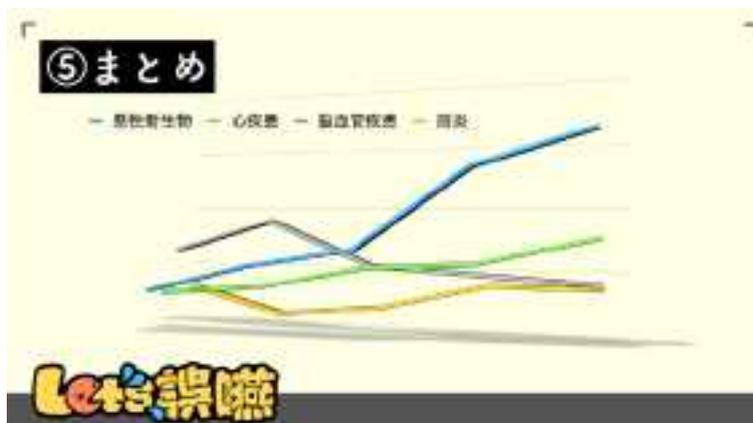
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

**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	嚥達支援 栄養サポート 排泄管理 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







