

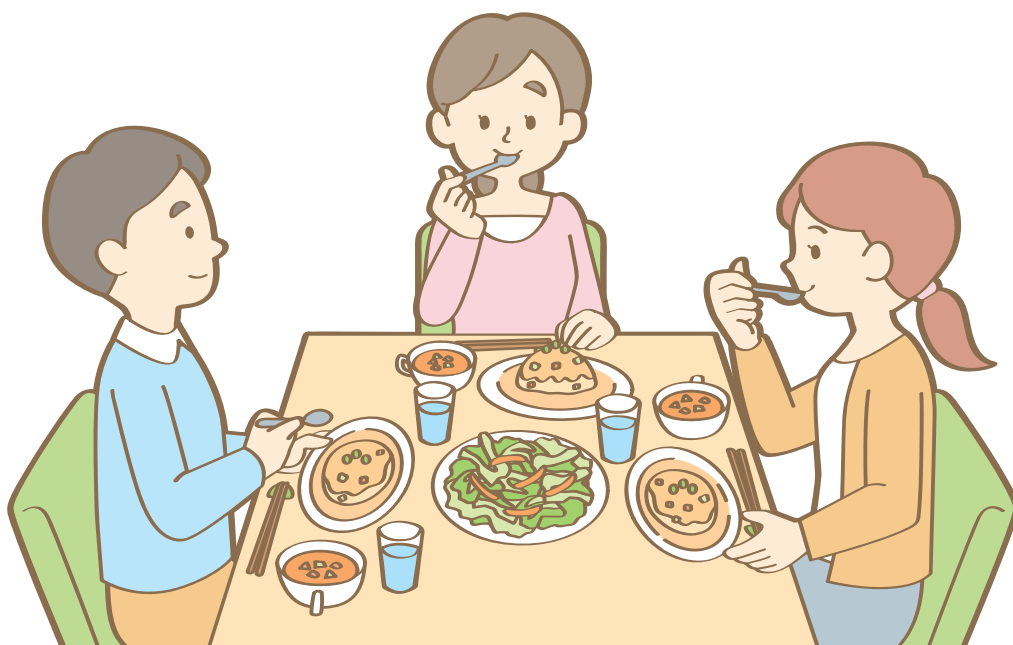
パーキンソン病患者さんのための 運動継続プログラム

3. 飲み込みについて

監修：PD Cafe代表
理学療法士
小川順也

国立精神・神経医療
研究センター
NCNP病院
言語聴覚士
中山慧悟

作成協力：PD Cafe



パーキンソン病患者さんの「嚥下」^{えんげ}について

パーキンソン病患者さんでは50～90%¹⁾に嚥下障害がみられます。食べ物を口にに入れる動作から飲み込む動作までのすべてに問題が現れ、様々なタイプの嚥下障害がみられます。

嚥下障害は必ずしもパーキンソン病の重症度や身体症状とは一致しません。また、誤嚥^{ごえん}*¹してもムセにくく、自覚がないことが多いです。食べ物がのどに残ることもあります。

※1 飲み物や食べ物が誤って気管に入ること。

嚥下障害のおもな原因には次のようなものがあります。

嚥下障害のおもな原因

- 呼吸や食べ物の通り道を仕分けするのどの感覚障害、舌やあごの運動障害
- 手のふるえや姿勢異常による食べにくさ、それに伴う意欲の低下
- ジスキネジア*²、ウェアリングオフ*³の影響

※2 自分では止められない、または止めてもすぐに出現するおかしな体の動き

※3 パーキンソン病の治療に使うドパミン製剤を1日複数回服用しても、次の服用までの間にお薬の効果が切れて、身体が動きづらくなる現象

嚥下障害では、お薬も飲みにくくなることもあります。飲み込むための機能の低下を防ぐために、日頃から食事の工夫やリハビリテーションを行うことが大切です。

1) Leopold NA, Kagel MC. Neurology. 48, 373-376, 1997

「嚥下」とは、口の中でかみ砕いてすり潰して飲み込みやすい形にし（咀嚼）、それを飲み込む動作をいいます。うまく飲み込めない状態を「嚥下障害」といいます。



嚥下のリハビリテーションメニュー

今回は嚥下機能の維持・改善を目指すために、3つのリハビリテーション（以下、リハビリ）と食事や飲み込み方、調理時の工夫についてを紹介します。

リハビリ・メニュー

- ① 首まわり・肩まわりのストレッチ
- ② 口まわりのトレーニング
- ③ 飲み込みのトレーニング

食事や飲み込み方、調理時の工夫



リハビリをするにあたってのポイント

声を出すリハビリは、周りに人がいるとやりにくい場合もあります。お風呂は湿気もあってのどにやさしく、防音性もある程度、備わっているためリハビリに適しています（のぼせないように気をつけましょう）。

または車の中などでリハビリされる方もいます。

それでも周りが気になってリハビリできない場合は、声を出さなくてもよいので、大きく口を動かしてリハビリしてみましょう。

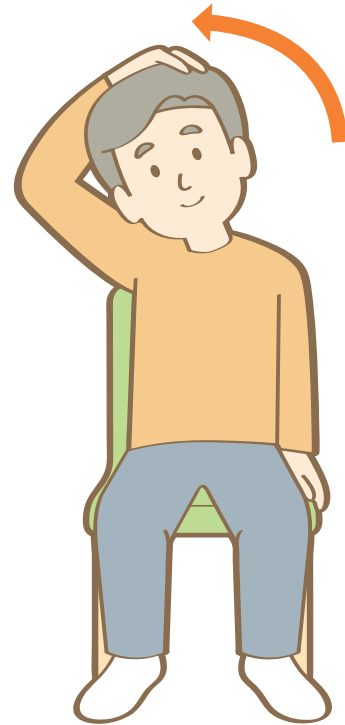


①首まわり・肩まわりのストレッチ

首まわりのストレッチ(左右)

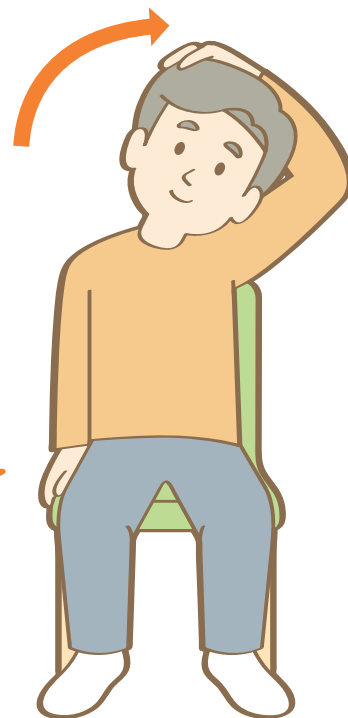
1. 右手で頭を持ち、腕の重さでゆっくりと真横(右)に倒す
2. 15秒キープ

左手で椅子をつかみましょう



3. 左右を持ちかえて反対側も同様に行う
4. 15秒キープ

右手で椅子をつかみましょう



①首まわり・肩まわりのストレッチ

首まわりのストレッチ(上下)

1. 親指をあごの下で立てて、あごをゆっくり引き上げる
2. 大きく息を吐きながら15秒キープ



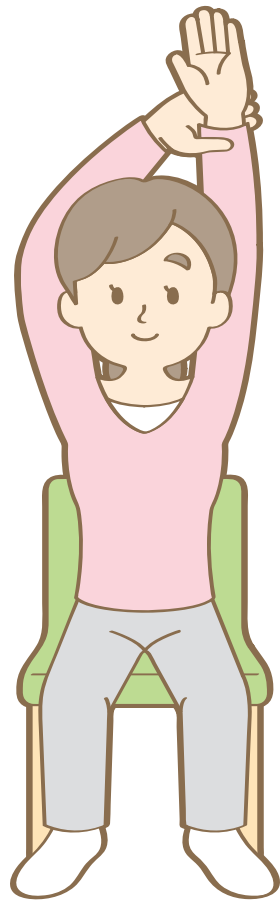
3. 両手を頭の後ろに当てて、ゆっくりと頭を前に倒す
4. 大きく息を吐きながら15秒キープ



①首まわり・肩まわりのストレッチ

体の側屈

1. 両腕をあげて、右手で左手首を裏側から握る



2. ゆっくりと息を吐きながら右側に体を倒していく

3. 10秒キープ



4. 反対側も同様に行う

5. 10秒キープ

注意点

- ① 伸ばしているときに、背中を丸めたり、後ろに反り返ったりしない
- ② 背すじをまっすぐ伸ばしながら行う

①首まわり・肩まわりのストレッチ

体幹ひねりのストレッチ

1. 横向きに寝て両手をそろえて伸ばす。
足は軽く曲げておく



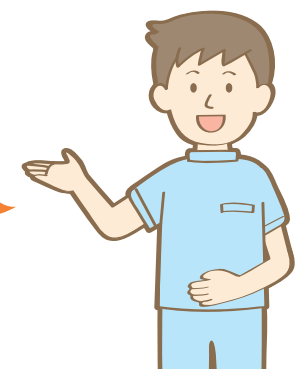
2. 上になっている腕を大きく開く
3. 開いた腕の指先を見るように顔を向ける



注意点

- ① 顔が向いている方向に
足が持っていられないように意識しましょう
- ② 下になっている腕が浮かないように

枕があったほうがやりやすい場合は、
枕を使ってもよいです。

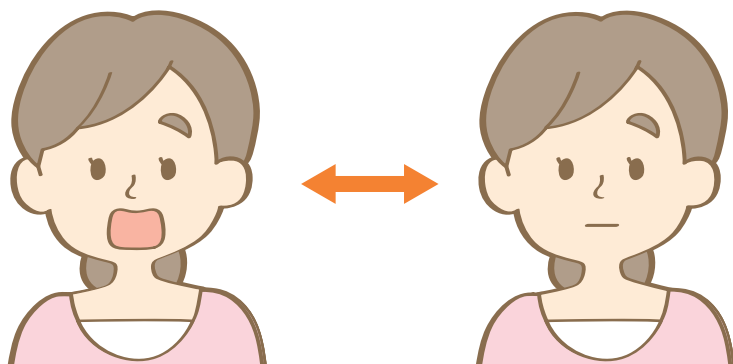


2 口まわりのトレーニング

口・頬・舌の体操

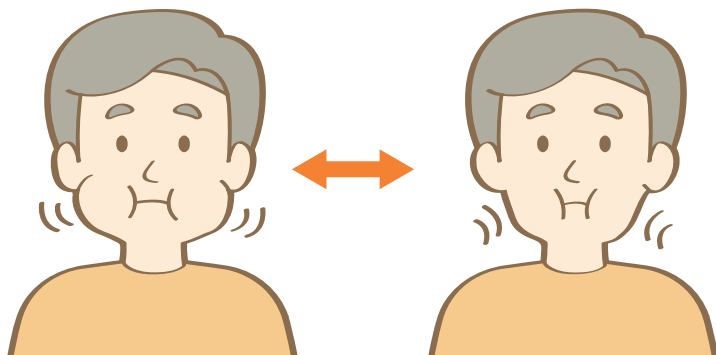
口の体操

口を5秒大きく開けて、その後、唇をしっかりと閉じる。
5回くり返す



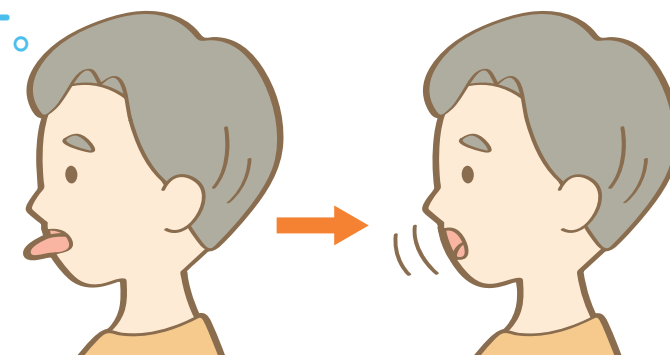
頬の体操

頬をふくらませたり、すぼめたりする。3回くり返す

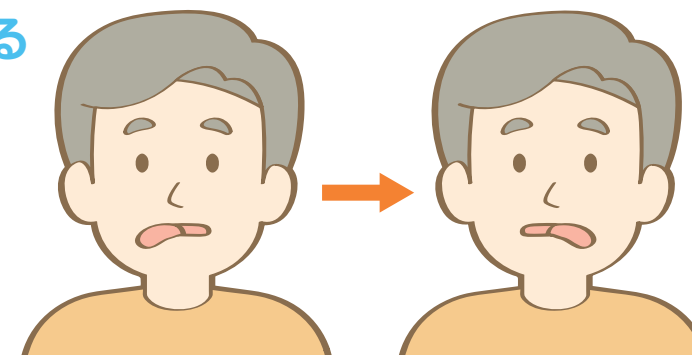


舌の体操

1. 舌をべーと前に出す。
その後、
舌をのどの
奥の方へ引く



2. 口の両端をなめる



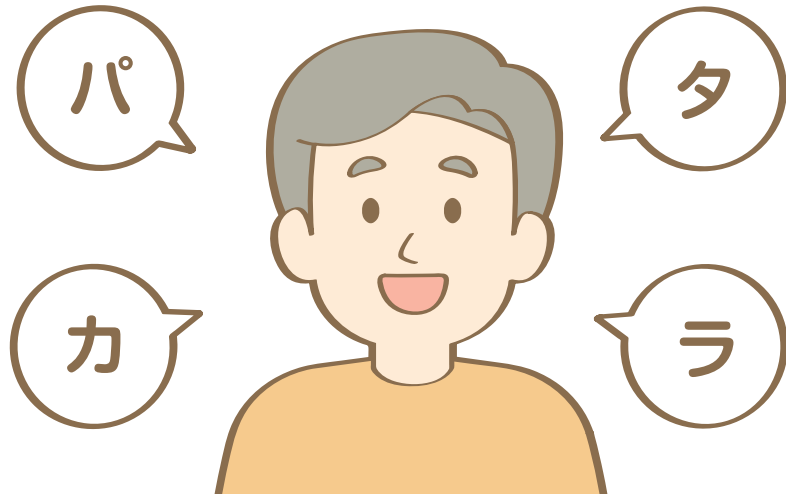
3. 舌で鼻の下、
あごの先端を触るようにする



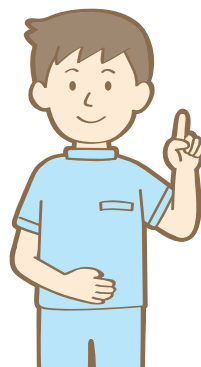
2 口まわりのトレーニング

発音の練習（パタカラ体操）

1. 「パ・パ・パ」、「タ・タ・タ」、「カ・カ・カ」、「ラ・ラ・ラ」とそれぞれ3回ずつ発音する
2. 「パタパタパタ」、「パカパカパカ」、「パラパラパラ」、「タカタカタカ」、「タラタラタラ」、「カラカラカラ」と発音する
3. 「パタカ・パタカ・パタカ」、「タカラ・タカラ・タカラ」と発音する



「パ」は唇をしっかり閉じたり開けたりする動き、
「タ」と「ラ」は舌の先の動き、
「カ」は舌の奥の動きになります。



3 飲み込みのトレーニング

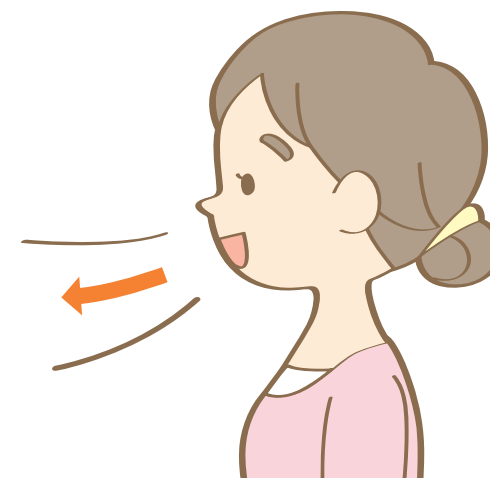
飲み込みのトレーニング

1. 鼻から大きく息を吸う
2. 1秒間、息をとめて、唾をゴクンと飲み込む



※唾が出ないときやなかなか飲み込めないときは、無理をせずに息を吐きましょう。息苦しにならないように行いましょう。

3. 口からゆっくりと息を吐く
4. 3回くり返す



食事をするときの姿勢の工夫

好ましくない姿勢

パーキンソン病患者さんは猫背になりやすく、重心が後ろに移動することで首が上を向き、その結果、誤嚥しやすくなります。

また不安定な姿勢は、体に力が入り、食べ物を取る動作や口元に持っていく動作がしづらくなります。



好ましい姿勢

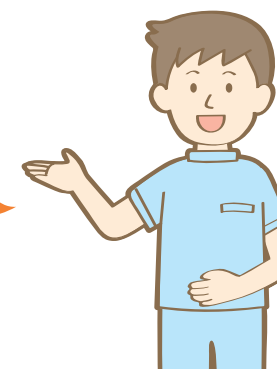
足をしっかりと床につけて椅子に深く座ると、重心が前に移動しやすくなり、誤嚥しにくいあごを引いた姿勢になります。

テーブルの高さを少し下げるなど、肘や腕を支点にすると動作がしやすくなります。

食べる時間も考慮して、30分は疲れずにこの姿勢を保てるようにすることが大切です。



足が床につかない場合は、台になるものを置くとよいでしょう。

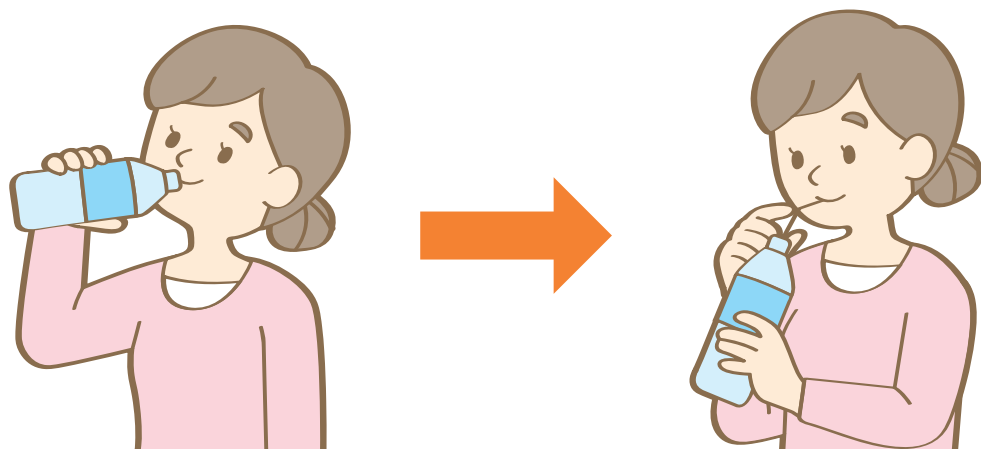


飲み込みやすくする工夫

●飲み物の工夫

① 飲み方

コップやペットボトルから飲むと首が後ろに倒れるので、誤嚥しやすくなります。ムセが多いときはストローなどを使ってあごを少し引いた姿勢で飲みましょう。



② とろみづけ

水のように粘度(とろみ)の低い液体はのどを素早く流れるため、嚥下が間に合わず、食べ物よりもムセやすいことがあります。そのため、ゆっくりとのどに入るようにとろみをつけて誤嚥を防ぎ、飲み込みやすくします。

とろみのつけ方は、症状によって変わるので、医療機関で相談してみるとよいでしょう。

●食べ物の工夫

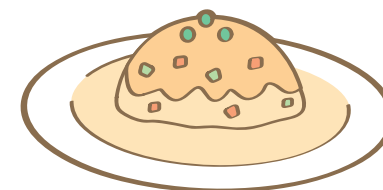
① ぱさつかせない

適度に水分を含ませて食べやすくします。



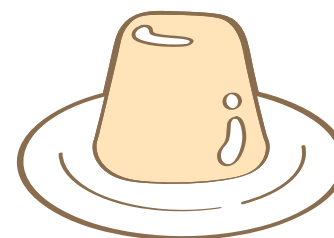
② まとまりをよくする

卵をつなぎに使う、マヨネーズやソースで和える、あんかけなど。



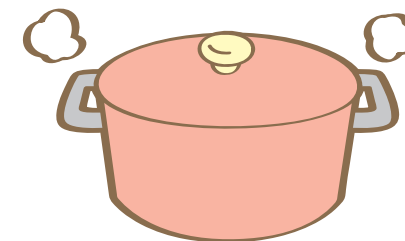
③ のどごしをよくする

ゼラチンなどで固めてツルンとした食感にする。



④ やわらかくする

蒸す、煮込むなどを組み合わせて舌でつぶせるくらいに。



調理をする際の工夫

火のそばを離れないように。キッチンタイマーなど、アラームが鳴るものがあるとよいでしょう

火を使わないIH調理器を使うのもひとつ

食洗機があると便利です

まな板が動かないように工夫しましょう

ピーラーやハンドミキサー、キッチンばさみがあると便利です

よく使うものは引き出しに収納すると取り出しやすい

下ごしらえや調理など、電子レンジを活用しましょう

キッチンマットは滑り止め付きを。マットの縁でのつまずきに注意

キッチンに折り畳み式の丸椅子やキッチン用スツールがあると便利です。食材は宅配を活用するのもよいでしょう。



パーキンソン病の方のための運動継続プログラム

PD Cafeは、パーキンソン病当事者の声から生まれた「根治療法が確立される日まで動き続けられる体作り」を目指したコミュニティです。

活動の軸

運動継続

情報共有

繋がり

活動内容

運動教室

リハビリジム

運動動画配信

パーキンソン病の症状と進行を知るためのサイト

PD ネット



<https://patients.eisai.jp/pdnet/>

PDネット



病気を知る

公的支援制度

治療・お薬について

くらしの工夫

患者さんの声

PD ネットは、

パーキンソン病 (PD^{*}) の治療を受けられている患者さん、ご家族の不安や疑問にお応えするための、PD 専門サイトです。

※PDとはパーキンソン病 (Parkinson's Disease) の略称です