嚥下の訓練メニュー

～今ある機能を維持し、安全に食事を続けるために～

無理のない範囲で、毎日継続しましょう。
体調や疼痛に合わせて回数を調整してください。

1 口腔内の確認（準備運動）

※鏡を見ながら行いましょう。



① 大きく口を開ける
3秒保持 × 3回



② 舌の動きを確認する
（前・左右・上）

目的
口の中の状態を確認し、運動の準備をします。

2 舌の左右運動（口角に向ける）



① 舌を右の口角に向ける
3秒保持 × 5回



② 舌を左の口角に向ける
3秒保持 × 5回

目的
舌の可動域を維持し、左右の頬に残る食物や唾液を集めやすくします。

3 舌で頬の内側を押す（頬の内側へ）



① 右の頬の内側を押す
3秒保持 × 5回



② 左の頬の内側を押す
3秒保持 × 5回

目的
舌と頬の協調運動を維持し、頬に残る食物や唾液を中央に集める力を保ちます。

4 舌の挙上運動（上あごに近づける）



① 舌を上あごに近づける
3秒保持 × 5回



② 可能な範囲で上あごにつけるようにする
2～3秒保持 × 5回

目的
舌と口蓋の接触機能を維持し、食物や唾液を咽頭へ送り込む力を保ちます。

5 舌の後退運動（引き込む）



① 舌をゆっくり前に出す
2秒保持 × 5回



② 舌をゆっくり口の中へ引き戻す
2秒保持 × 5回

目的
舌の運動性を維持し、食物や唾液を後方へ送り込む力を保ちます。

6 頬の運動（頬を膨らませる・すぼめる）



① 両頬を膨らませる
3秒保持 × 5回



② 口をすぼめる
3秒保持 × 5回



③ 力を抜いてゆっくり戻す
5回

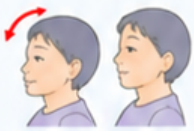
目的
頬の運動性を維持し、舌との協調運動を助けます。
食物の保持や口腔内の残渣を減らす効果が期待できます。

7 頸部の ROM 訓練（ゆっくり行う）

※無理のない範囲で行いましょう。



① 前にゆっくり倒す
3回



② 左右にゆっくり回す
3回ずつ



③ 左右にゆっくり傾ける
3回ずつ



④ 肩の上げ下げ
3回

目的
頭部の可動域を維持し、姿勢を保つことで、嚥下動作を助けます。
（頸部骨折組織のため、強いストレッチは避けます）

8 食後の口腔内確認



① 口を開けて、右の頬の内側を確認
② 左の頬の内側を確認
③ 残渣があれば、舌で中央に集める
④ 取り切れない場合は、職員の介助を受ける

目的
食後の残渣を確認し、誤嚥・窒息のリスクを減らします。
残渣がある状態で臥床しないようにしましょう。

実施のポイント

- ☐ 毎日、決まった時間に実施しましょう。
- ☐ 痛みや疲れが強いときは、回数を減らしても構いません。
- ☐ 無理に大きく動かそうとせず、できる範囲で行いましょう。
- ☐ 食後の口腔内確認は、毎食後に実施しましょう。
- ☐ 体調の変化（むせ、咳、発熱、食欲低下など）があれば、医師や ST に相談しましょう。
- ☐ 安全に食事を続けられることを目標に、継続していきましょう。

※このメニューは一例です。個々の状態に合わせて調整してください。

回数・秒数の確認（1回の目安）

舌を左右に動かす 左右 各5回・3秒ずつ	舌で頬の内側を押す 左右 各5回・3秒ずつ
舌を上あごへ近づける 5回・2～3秒ずつ	舌を前へ出して引く 5回・約2秒ずつ
頬をふくらませる 5回・約3秒ずつ	首・肩をゆっくり動かす 各3回（痛みのない範囲）

※頭部の運動は、前に倒す・左右に向く・傾ける・肩を上下する範囲に限定。

※食後は職員と一緒に口の中を確認。残渣は指導された方法で除去します。
水で流し込まない・口の奥に器具を入れない・反復嚥下を強要しない。嚥下安全性は別途評価します。