話す、食べるリハビリ
～言語聴覚士の立場から～

山陰労災病院　　中央リハビリテーション部
言語聴覚士（ST）　高橋順子

言語聴覚士って何をするの？

- 当院の中央リハビリテーション部の言語聴覚室では脳血管障害などによって起こる言語障害の方に対して治療（練習、リハビリ）、支援、指導を行っています。

- 言葉を話す、聞くといったコミュニケーションに困難を抱える患者様を支援します。
- 食べ物を食べたり、飲んだりすることに問題がある（摂食嚥下障害）患者様に対して、少しでも安全に栄養が摂れるよう支援したりします。

- 上記以外の言語聴覚士が活動する分野は、医療だけでなく、福祉、教育の場と、多岐にわたっています。

中央リハビリテーション部で関わっている言語障害ついて

- 失語症

言葉を聞いて理解すること、話すこと、文章を読んだり書いたりすること、計算することなどが難しくなる症状

- 構音障害（運動性構音障害）

のどや舌、唇の形や動きに問題が生じてうまく話せなくなる

- 嚥下障害（摂食嚥下障害）

構音障害の方で食べたり、飲み込んだりすることが難しくなる

言語聴覚室で、増えてきている言語障害

- 誤嚥性肺炎

加齢に伴い、脳血管障害がなくても、**構音機能が低下**し、**誤嚥性肺炎**などで**嚥下障害**が生じる。

話す（コミュニケーション）リハビリについて

- 失　語　症
- 構音障害

失語症とは

- 脳卒中や頭部外傷などの脳損傷によって、脳の言語中枢が傷つき発症する言語障害
- 言語中枢は左脳にある（左利き手の人は右脳にある人がいる）
- 症状の重さは人によって異なる
- 聞いて理解すること、話すこと、読んで理解すること、書くこと、計算が難しくなる
- **ある日、突然、外国でわからない言葉を話す人の中へ入ったような感じ**
- **コミュニケーション**をとることが難しくなる
- 言語に関すること以外は衰えない（判断、人格、性格、認識）

失語症の代表的なタイプ

- 運動性失語

言葉を聞いて理解する、文字を読んで理解することは比較的できるが、言葉を話そうとすると、たどたどしくなり、うまく話すことができず、自分の思いをスムーズに他者に伝えることができない。

- 感覚性失語

話を聞いて理解することが難しいが、話し言葉はすらすらとなめらかに話すことができる。しかし、話し言葉には言い間違えが多く。言いたい内容がうまくまとまらない。

- 全失語

言葉を聞いて理解することが難しく、また話すことも難しい。

- 健忘失語

話を聞いて理解することはおおむねうまくでき、話すこともなめらかにできるが、言いたいときに、言いたい単語がうまくでてこず、「あの、あの、、、あれ？なんだっけ」と話が中断する。

引用文献　知って役立つリハビリの話

失語症は

- コミュニケーションの障害（話してみないとわからない）で
- 見た目にはわかりにくい（障害のサポート方法がわかりにくい、本人も伝えることが難しい）
- 生活全般に支障をきたし
- 社会参加が減少し
- 本人だけでなく
- 家族も困って
- 途方に暮れる
- 言葉以外の側面は保たれている
  人格、感情、状況判断、社会的礼節、出来事の記憶、時間や場所の感覚

⇒子ども扱いは　×

失語症の方が社会の中で生活しやすくなる世の中を目指して

- 失語症を詳しく理解する人を増やせば、失語症の人と普通に話せる人が増える
- 失語症の人が普通に会話できる相手が様々な場所にいるようになる
- 会話の困難さが軽減する
- 窓口での対応もスムーズにしてもらえる

全国的に取り組みが始まっている

失語症者向け意思疎通支援事業

高次脳機能障害、認知症、失語症

認知機能に問題が生じる原因を簡単に分けると

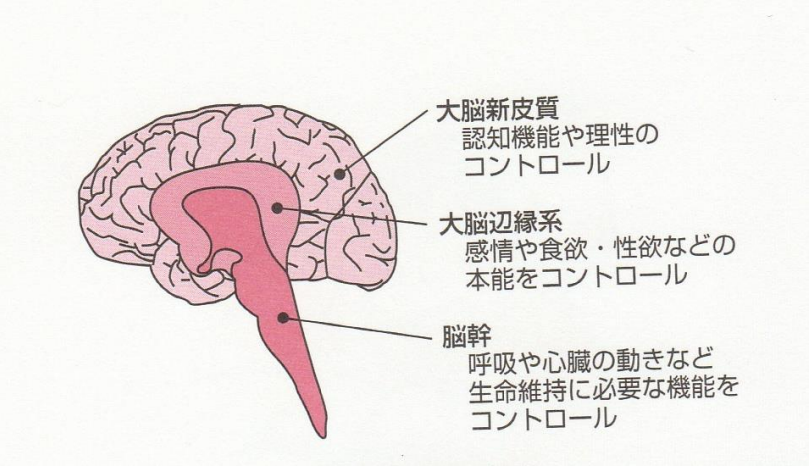
- 生まれながら、または生まれるとき・発達時の損傷 → 知的障害・発達障害
- 成人の脳卒中や交通事故などによる突然の損傷 → 高次脳機能障害
- 高齢者の慢性あるいは進行性の損傷 → 認知症
- 精神症状と呼ばれる　うつや統合失調症 → 精神障害

引用文献　知って役立つリハビリの話

高次脳機能障害について

- 高次脳機能

「大脳新皮質」が司る認知機能や理性のコントロール
といった機能を「高次」の脳の機能、「高次機能」と呼ぶ



脳の三層構造

引用文献　知って役立つリハビリの話

高次機能障害とは　(高次脳機能障害情報・支援センター資料引用)
ケガや病気により、脳に損傷を負うと、次のような症状が
出ることがあります。
以下の症状により、日常生活または社会生活に制約がある
状態が**高次脳機能障害**です

- 記憶障害　物の置き場所を忘れる、新しい出来事を覚えられない、同じことを繰り返し質問する
- 注意障害　ぼんやりしてミスが多い、二つのことを同時に行うと混乱する、作業を長く続けられない
- 遂行機能障害　自分で計画を立てて物事を実行できない、人に指示してもらわないと何もできない
- 社会的行動障害　興奮する、暴力を振るう、思い通りにならないと大声を出す、自己中心的になる

失語症状が強く出現して複雑な言語障害になることがある

認知症について

- 失語症状の位置

周辺症状

環境の変化や心理的状況
によって起こる症状

抑うつ

睡眠障害

中核症状

脳の細胞が壊れることによって
起こる共通の症状

食行動異常

不安、焦燥

失行

道具が使えない
服の着方がわからない

失認

物が何かわからない

失語

物の名前がわからない

徘徊

妄想

介護抵抗

記憶障害

新しいことを覚えられない

実行機能障害

段取りが立てられない
計画ができない

幻覚

暴力、暴言

引用文献　認知症ねっと

認知症と物忘れ

	加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性や脱落
物忘れ	体験したことの一部分を忘れる	体験したことをまるごと忘れる
症状の進行	あまり進行しない	だんだん進行する
判断力	低下しない	低下する
自覚	忘れっぽいことを自覚している	忘れたことの自覚がない
日常生活	支障はない	支障をきたす

引用文献　認知症ねっと

言語障害（失語症など）者とのコミュニケーションを円滑にするために

～まとめ～

- 落ち着いて話せる雰囲気づくり
- 短い文章で（はい、いいえで返答できるような）
- ゆっくりと話しかけ
- 文字だけでなく（わかりやすいメモ）
- 絵や写真を同時に提示する
- 身振り、ジェスチャーも効果あり
- **子ども扱いしない**
- 相手次第で障害が軽くなることもある

仮名文字は難しい

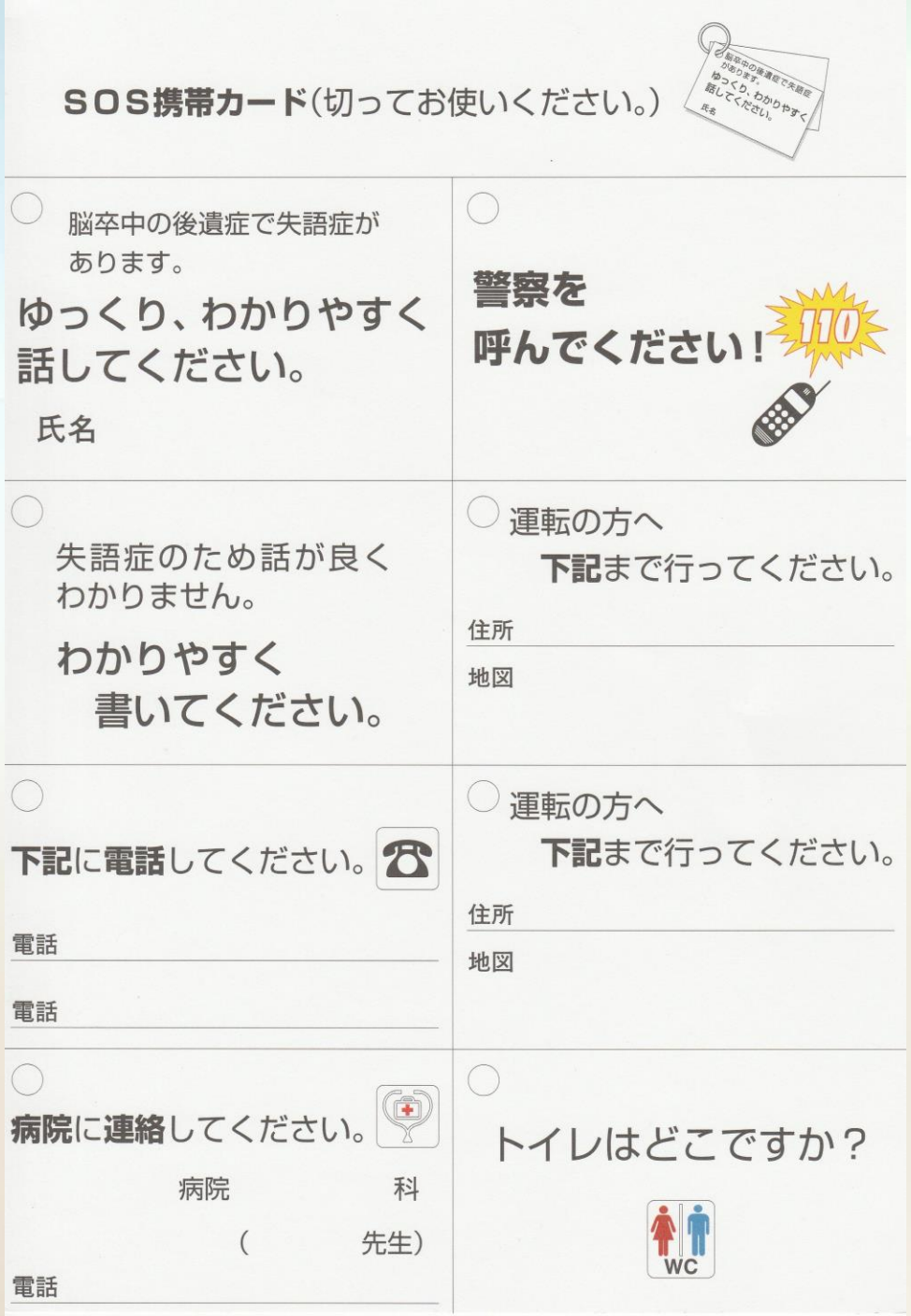
- いずもたいしゃはえんむすびのかみさまとしてゆうめいですが、きんねんはぱわーすぽっとしてもしられています。
- 出雲大社は縁結びの神様として有名ですが、近年はパワースポットとしても知られています。

メモを上手に、
連絡事項をわかりやすく書いて伝えよう

- 「来週の月曜日、８月２０日は言語訓練はありません。この日はお弁当を食べながら、交流会を行います。正午までにデイルームにお越しください。当日はお弁当代５００円を忘れずに持ってきてください。」

８月２０日（月）
~~言語訓練~~
交流会
１２：００　デイルーム
弁当代　５００円

SOS携帯カード



SOS携帯カード（切ってお使いください。）

脳卒中の後遺症で失語症があります。
ゆっくり、わかりやすく話してください。
氏名

警察を呼んでください！ 110

失語症のため話が良くわかりません。
わかりやすく書いてください。

運転の方へ
下記まで行ってください。
住所
地図

下記に**電話**してください。
電話
電話

運転の方へ
下記まで行ってください。
住所
地図

病院に**連絡**してください。
病院　　科
（　　先生）
電話

トイレはどこですか？
WC

引用文献　全国失語症友の会連合会

構音障害（運動障害性構音障害）

- 構音障害とは、唇、舌などの言葉を話すための器官（発声発語器官）が麻痺などのために動きにくくなることや、手術やけがによって切除されたために発音が難しくなる状態

・ろれつが回らない
・舌、口唇などの運動が不正確
・嗄声（声の質が低下）がある
・嚥下障害がある
・文章が書ける

- 失語症と同じく、人とのコミュニケーションを妨げる難しい障害
- 失語症と違い、代償として５０音表、パソコンなどを用いてコミュニケーションがとれるときがある
- 筆談もよい
- リハビリとしては歌を歌うのも効果あり

コミュニケーションをとる前に

準備できている？

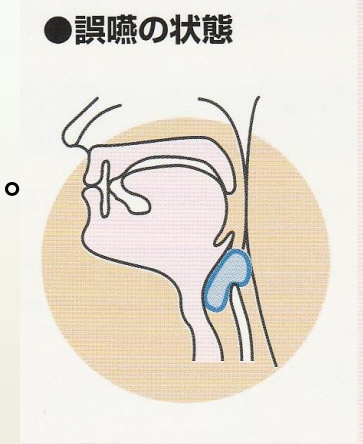
- 難聴　　認知症にも関係している。必要に応じて補聴器を調整。
- 義歯　　不明瞭になるだけでなく、舌の位置が変わり、大きさも変わる、嚥下にも深く関係。
  合わない義歯は、誤嚥の原因、明瞭さの低下に関係する。
- 口腔ケア

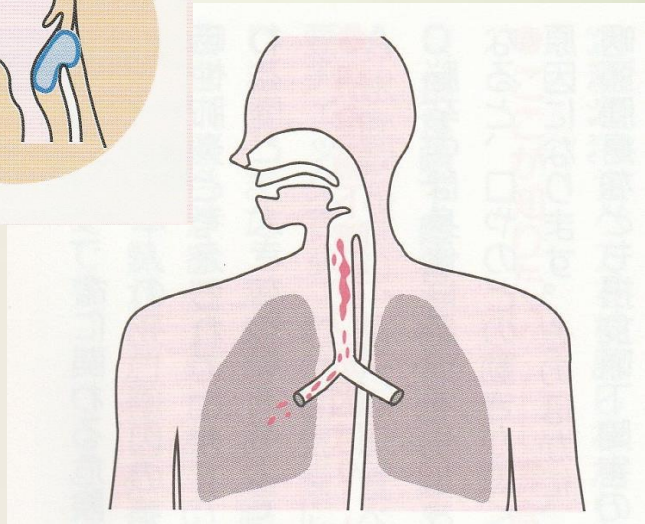
  口腔内が荒れていると、表情、呼吸など体調、しゃべりにくさなど　悪影響を及ぼす

食べる（嚥下障害、摂食嚥下障害）のリハビリテーション

嚥下障害（摂食嚥下障害）
～食べる、飲み込むことの障害～

- 摂食嚥下障害とは、食物を口の中に入れ、よく噛み砕いて、飲み込み、胃へ運ぶ一連の流れのどこかが障害され、食べ物を上手に食べられなくなった状態を言います。
- 誤って食道に運ばれずに気管に入ってしまうことがあります。
- このように飲食物や唾液などが、気管や肺に入ることを「**誤嚥**」といいます。
- 誤嚥が起き、気管に食べ物が入ると、口の中の細菌も一緒に気管から肺へと入り込みます。
- 肺に細菌が入ると、炎症を起こして肺炎になる危険性があります。
- このような肺炎を特に「誤嚥性肺炎」と言います。





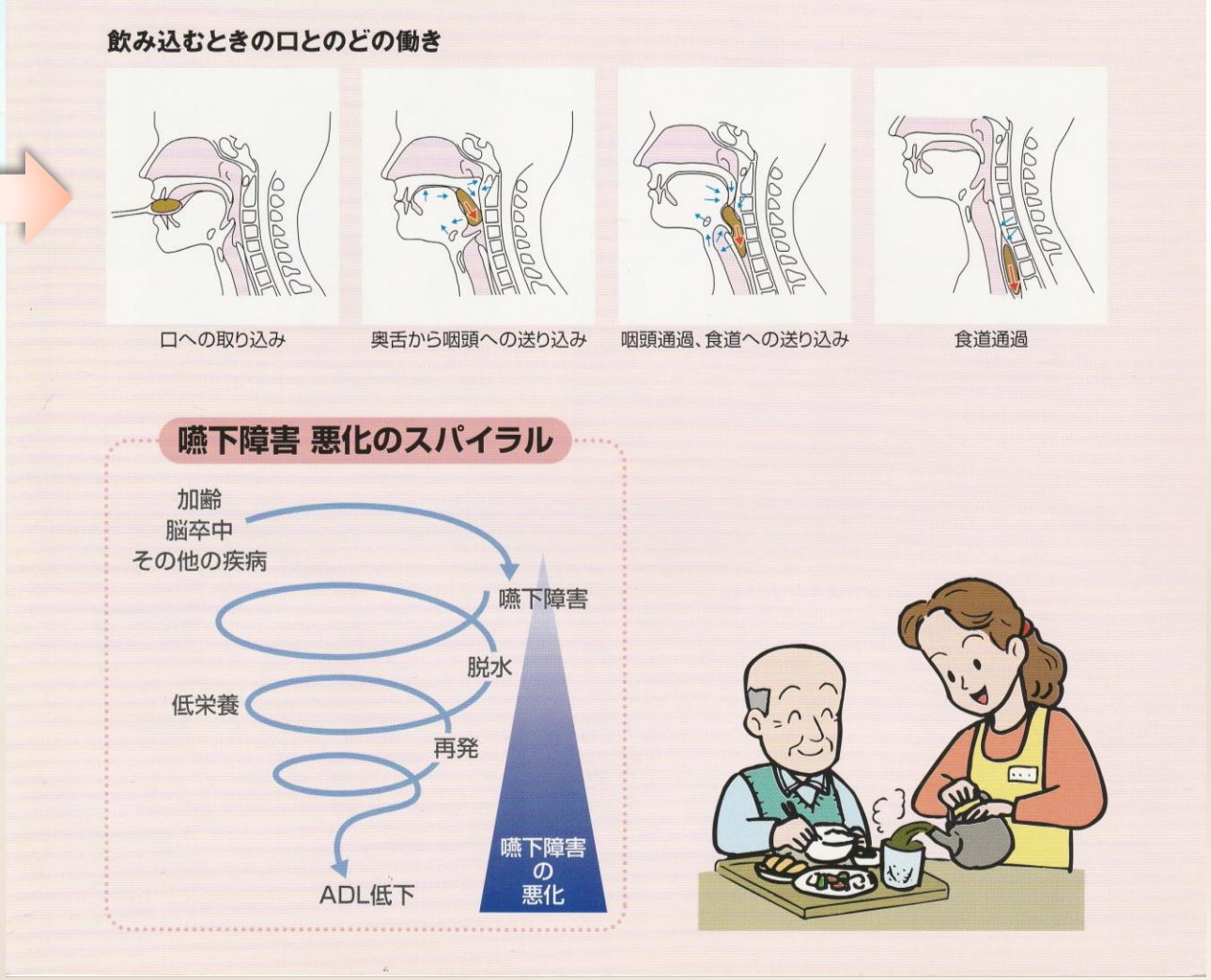
引用文献　知って役立つリハビリの話、摂食嚥下チェックシート

摂食嚥下障害の原因

- 脳卒中は身体に麻痺を生じさせることが多い病気です。
- 従って脳卒中になると、口やのどの動きが悪くなることがあり、摂食嚥下障害を引き起こす原因になります。
- また人は加齢により　口、のどの動きが少しずつ低下していきます。このため大きな病気をしていなくても、摂食嚥下障害になる人も多くみられます。
- そのほかに、舌炎、咽頭炎など口や舌、のどの病気なども摂食嚥下障害の原因になります。

引用文献　知って役立つリハビリの話

「食べる」のは食べるだけ？



目が覚めている？

身体機能

口腔機能

JJN摂食嚥下リハビリテーションマニュアル

藤島一郎監修　大塚製薬株式会社

摂食嚥下障害の質問紙

- 肺炎と診断されたことがありますか？
- 痩せてきましたか？
- 物が飲み込みにくいと感じることはありますか？
- 食事中にむせることがありますか？
- お茶を飲むときにむせることがあるますか？
- 食事中や食後、それ以外の時にも　のどがゴロゴロ　（痰がからんだ感じ）　することがありますか？
- のどに食べ物が残る感じがすることがありますか？
- 食べるのが遅くなりましたか？
- 硬いものが食べにくくなりましたか？
- 口から食べ物がこぼれますか？
- 口の中に食べ物が残ることがありますか？
- 食物や酸っぱい液が胃からのどに戻ってくることがありますか？
- 胸に食べ物が残ったり、つまった感じがすることがありますか？
- 夜、咳で寝られなかったり目覚めることがありますか？
- 声がかすれてきましたか？

この中で、該当、
しばしばあるなら、
嚥下障害の疑いがある

引用文献　ナースのための摂食嚥下障害のガイドブック

嚥下障害の方、高齢の方の食事方法のポイント

～安全に楽しく食べるために（誤嚥予防）～

- 食事を始める前に
  口腔ケア　口の中が汚れていると誤嚥性肺炎の危険性が高くなったり、味もまずくなる
- 環境整備
  集中、リラックス
- 食べる前の準備体操
- 食べるときの姿勢
- よく噛んで、味わいながら、ゆっくり食べる、飲み込む
  適した義歯で、適した硬さ、大きさ、一口量
- 食事の後も清潔に　すぐに横にならない

引用文献　JJN摂食嚥下リハビリテーションマニュアル

口腔ケアは心のケア

口腔ケアには、

- 口腔清掃（器質的口腔ケア）と、口腔機能回復（機能的口腔ケア）がある。

- 口腔ケアの徹底で、インフルエンザが減ったり、発熱日数が減ったり、
- 誤嚥性肺炎の出現率が下がったり、のどの細菌数が減ったりする。
- 発熱日数が減ると、ADLの低下と認知症の進行が少ない。

↓

- 口腔ケアは、口の中がきれいになるだけでなく、口が快適に機能し、
- 嚥下機能を維持（誤嚥性肺炎予防）、栄養状態が上がるなど回復、
  免疫力、生命力を高める
  認知機能が高まり、硬く閉ざされた心が、開かれることもある

引用文献　口から食べることへの支援

口腔ケア　～どの項目も大事～

口腔清掃（器質的口腔ケア）

- 歯磨き、義歯洗浄
- 舌・粘膜の清掃
- うがい　など

狭義

口腔衛生に主眼を置く
一連の口腔清掃

口腔機能回復（機能的口腔ケア）

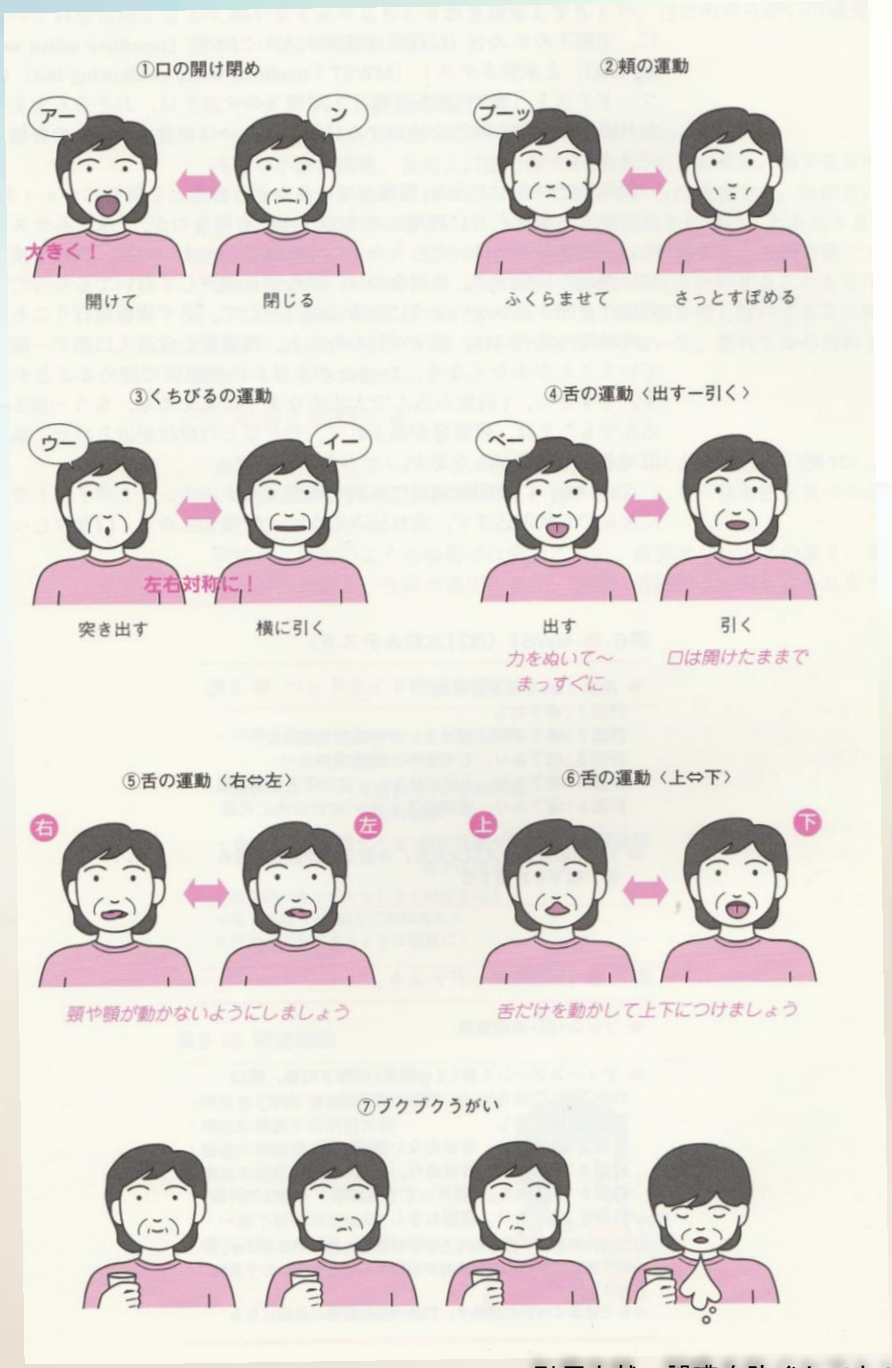
- 口腔周囲筋の運動
- 唾液腺の刺激（耳下腺、舌下腺、顎下腺）
- 舌・首・上肢などの運動
- 咳嗽（咳払い）練習
- 構音（声を出す）練習　など

広義

口腔の持っているあらゆる働き
（摂食、咀嚼、嚥下、審美性、
唾液分泌機能など）を介護する

嚥下機能に関連する簡単なテスト、運動

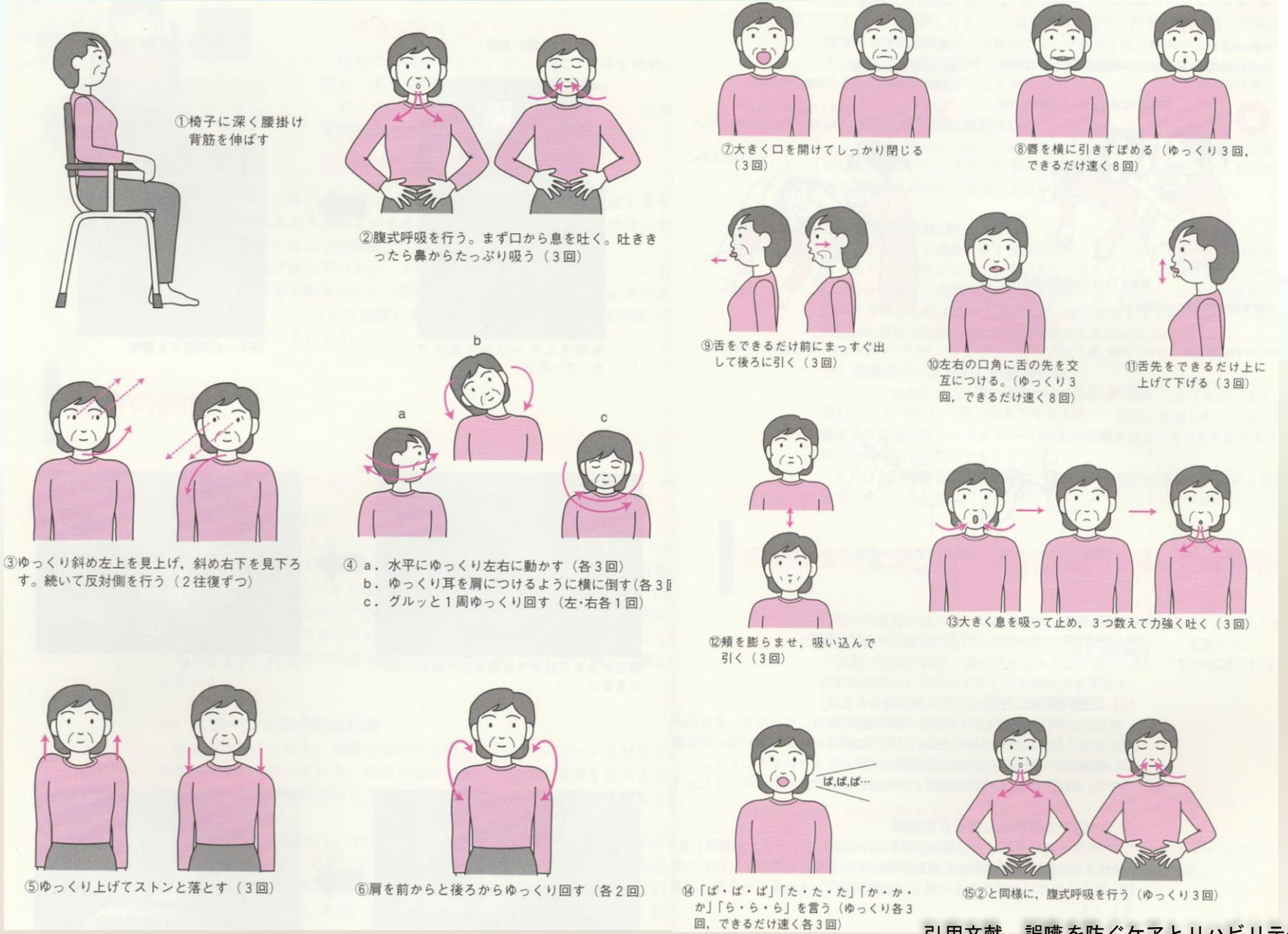
- 空嚥下
- 水飲み
- 咳払い
- 舌の運動
- 発声
- ブクブクうがい



引用文献　誤嚥を防ぐケアとリハビリテーション

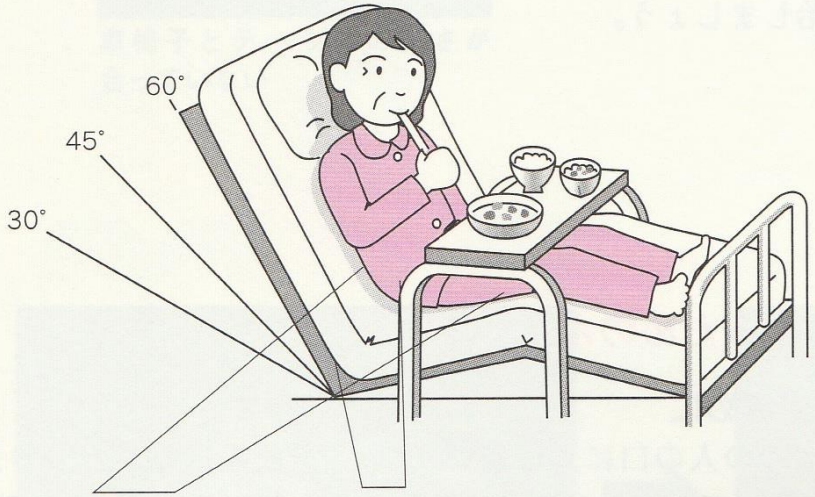
嚥下体操　～食べる前の準備体操、嚥下体操～

まずは**姿勢**
呼吸



引用文献　誤嚥を防ぐケアとリハビリテーション

基本的な姿勢



上体を起こすと
- 卓上がよく見え，上肢を動かして自分で食べることができる
- 食物が咽頭に落ちにくい
- 逆流の危険性が少ない

腰の安定をよくし，腹部をリラックスさせるように，ひざを立てる

腰の位置とベッドの折れ目を合わせる

枕を入れて安定をよくする

オーバーテーブルを適当な高さ，位置に置く

腰深く座り，安定をよくする

適当な背もたれ（背もたれが広すぎると横に傾きやすい）

足がしっかり床につくこと。つかない場合は台などで補正する

骨盤が傾かない

幅と高さが身体に合った椅子を選ぶ

引用文献　誤嚥を防ぐケアとリハビリテーション

食べやすい食事の工夫

こんな時のワンポイントアドバイス

サイン	ワンポイントアドバイス
むせる	◆ 液体でむせるときは、トロミをつけるようにする ◆ トロミをつけることにより、口やのどの中で液体の動きがゆっくりになるようにする ◆ 飲み込むことに意識を集中させ、しっかりと息をとめて飲み込むようにする ◆ おへそを見るような姿勢（頸部前屈）で飲み込むようにする
口の中に入ったまま飲み込めない	◆ 口の中でつるんと移動するものを選ぶ ◆ 自分の手に持って食べてもらう ◆ 食品の種類を変える ◆ リクライニング姿勢（60°ぐらいにベッドを傾け、頸部を軽く前屈した姿勢）で食べる
食後にガラガラ声になる	◆ ガラガラ声は、食べ物がのどに残っている状態なので、のどに残りにくい食品にしたり、トロミをつけるようにする ◆ ちがう食品を交互に食べたり、一口について2回“ゴックン”をする ◆ 右下を向いて“ゴックン”、左下を向いて“ゴックン”を行う（横向き嚥下）
食品によってはのどを通りにくいものがある	◆ パサパサしたもの、モサモサしたもの、粉っぽいものが通りにくくなるのは、嚥下障害の初期の状態 飲み込みにくいものは、下図のようにのどを通りやすいよう、ひと工夫しましょう。

のどを通りづらいと感じた時は段階的に調理・料理の工夫を

1 普段の食事に、ひと工夫する

- ●バラバラになるもの ―― 例）生野菜 …… きざんで、マヨネーズで和えてまとめる。
- ●パサパサ・モサモサしたもの ―― 例）かぼちゃ、いも …… 油分を加える（マヨネーズ、生クリーム、バター等）、水分（煮汁、あん等）を増やすなどして口中をすべりやすくする。

- ●衣のついたもの ―― 例）とんかつ、てんぷら …… 卵でとじるなどしてまとまりやすく、水分ですべりやすくする。

2 普段の食事に工夫をしても、むせて食べられないとき

- ●食べ方を工夫してみる ―― 例）食べにくいものと、食べやすいものを交互に食べる。おかず→お茶ゼリー→ごはん→お茶ゼリー…

3 普段の食事の工夫＋食べ方を工夫しても、だめなとき

食品をミキサーにかけて粒をなくし、均一にする。汁物や飲み物はトロミをつける。
トロミをつけすぎて、べたつかないように注意する。

4 ミキサー食でもだめなとき

汁物、飲み物だけでなく、ミキサーで均一にした食品をゼラチン等で寄せる。
寒天などで硬く固まりすぎないように注意する。

むせる時は、姿勢、一口量、とろみをつける

ガラガラ声になる時は、
咳払い、食品の硬さ・一口量の工夫、複数回嚥下、
とろみと交互に嚥下

食べにくい食事を避けたり、工夫する。
バラバラ、パサパサ、モサモサしたもの、天ぷらなどは
食べにくい

引用文献　藤島一郎監修　大塚製薬株式会社

まとめ

- 失語症でも、構音障害、嚥下障害、障害を持った方でも、そうでない方も
- **コミュニケーションは大切（子ども扱いはしない）**
- **コミュニケーション≠話す**
- **うまくコミュニケーションをとる工夫をしましょう**
  患者会（失語症友の会）や趣味の集いなど活用
  言葉以外のコミュニケーションを使う（身振り、地図、描画など）
- コミュニケーションがとれて、信頼ができると、うまくやり取りができたり、食べやすくなるきっかけとなります。
- **食事は、食べる前**から始まっています。**環境**を整えて、**口腔ケア**も大切、安全に楽しく食べましょう。
- 食べにくい場合は、食べやすくなるよう**工夫**してみましょう。

失語症者向け　意思疎通支援事業

- 県からの委託により、失語症の方の意思疎通支援をするための「支援者」の養成が開始となっています。
- 全国で、約12都道府県で養成事業が開始となっています。
- 失語症の方と一対一で会話ができ、さらには失語症の方の外出先でのコミュニケーション支援に従事します。
- 40時間の必須科目を終了した方は、県に支援者として登録され、要請があれば派遣されるという流れになります。
- 失語症を知って、正しい対応をしていきましょう。