

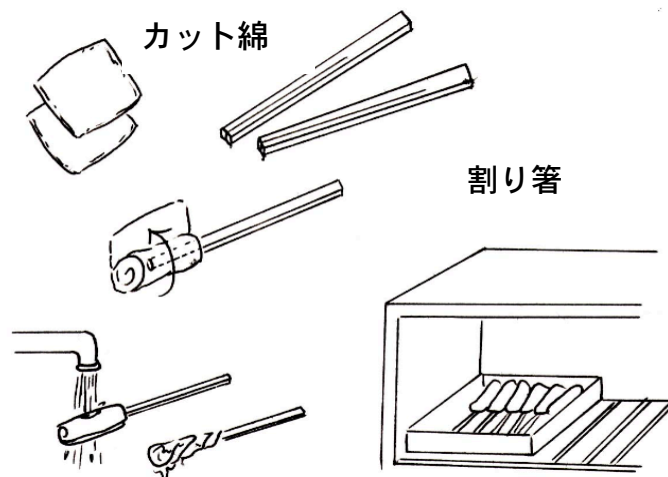
# ＜嚥下障害の基礎訓練＞

## 冷却刺激

目的：のどの感覚刺激は嚥下反射「ゴクン」を促します。この方法は食物を飲み込まなくても反射が誘発され、繰り返して行うことで基礎訓練になります。

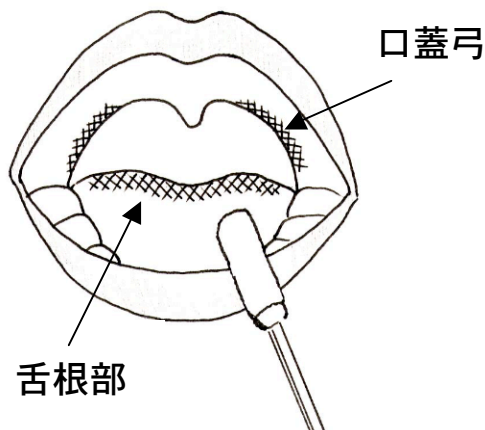
方法：凍らせた綿棒で口蓋弓、舌根部の表面を数秒間軽くなでた後、抜き去って嚥下反射「ごくん」を待ちましょう。食事の前に行えば準備体操になります。あまりぐいぐいマッサージすると刺激が強くなりすぎ危険な場合があります。また、綿棒以外ではのどを傷つけるおそれがありますので気をつけましょう。

### 【準備するもの】



### 【刺激部位】

水にぬらしてギュッとしぼり、冷凍庫で凍らす。



の部位をマッサージしてからゴクンを促します。

患者さんの反応を見ながら休憩を含めて5分くらいを目安にしましょう。