

## 序章

1	ディサースリアと摂食嚥下障害	1
2	系統発生的にみた発話と嚥下の軌跡	1
3	言語聴覚士が発話と嚥下の共存に向かい合う責務	2
4	MTPSSE：発話と嚥下を共存させるための ハイブリッド・アプローチ	2
	文献	3

## Part 1

### 高齢者の発話と嚥下の運動機能向上プログラム(MTPSSE)の特徴

1	発話障害と嚥下障害に対する ハイブリッド・アプローチである	6
2	予防的アプローチであると同時に 治療的アプローチである	7
3	訓練・治療プログラムであると同時に セルフケアプログラムである	9
4	マニュアル化・規格化されている	10
5	運動生理学的理論に依拠している	10
6	ディサースリアと嚥下障害の治療の分類体系に おける MTPSSE の位置づけ	12
7	国際生活機能分類における MTPSSE の位置づけ	13
8	共同収縮する関連筋群をユニットとしてとらえて アプローチする	13
9	チューブトレーニングテクニックを 導入している	15
10	廉価な用具だけで実施可能である	18
	文献	19

## Part 2

### 高齢者の発話と嚥下の運動機能向上プログラム(MTPSSE)の概要

1	構成	22
1	MTPSSE のグランドデザイン	22
2	2大プログラムの対象, 目的と内容	22
3	「A. ウォーミングアップ」と 「C. クーリングダウン」の項目一覧	23
4	「補足プログラム」	23
5	「B. メイントレーニング」の大項目一覧	24
6	「B. メイントレーニング」の小項目一覧	24
7	関連テクニック	28
8	補助運動	28
2	対象	28
1	リハビリテーション区分, 重症度からみた 適応範囲	28
2	疾患名からみた適応範囲	28
3	ディサースリアと嚥下障害の重複性からみた 適応範囲	30
4	年齢からみた適応範囲	31
3	目的と所要時間	36
1	「A. ウォーミングアップ」の目的と所要時間	36
2	「B. メイントレーニング」の目的と所要時間	37
3	「C. クーリングダウン」の目的と所要時間	41
4	実施マニュアルの見方	42
1	実施場面の模範例の写真と実施方法について	42

- 2 「B. メイントレーニング」実施時の条件：頻度，強度，時間，セット数 ……43
- 3 備考と補足解説 ……46

## 5 実施担当者 ……46

文献 ……46

# Part 3 MTPSSE の活用の仕方

## 1 MTPSSE の基本的な活用の仕方 ……54

- 1 治療的アプローチとしての活用の仕方 ……54
- 2 予防的アプローチとしての活用の仕方 ……55

## 2 MTPSSE に含まれていないアプローチの活用 ……65

## 3 MTPSSE の活用上の留意点 ……65

- 1 精度の高い検査法を用いて評価する ……65
- 2 MTPSSE を適切に実施する技術を身につける ……66
- 3 MTPSSE に含まれていないアプローチを適宜加える：嚥下の咽頭期を中心として ……66
- 4 運動生理学的理論に基づく ……67
- 5 良い姿勢で実施する ……67
- Column** 1分でできる腰枕の作り方 ……69
- Column** 1分でできる尻枕の作り方 ……70

## 4 プラン立案時の活用の仕方 ……71

- 1 必要な課題のみを選択し修正する ……71
- 2 [ I. 可動域拡大運動プログラム ] における自動運動と介助運動 ……71
- 3 セットシステムの組み立て方 ……71

- 4 スキルトレーニングとの組み合わせ ……72
- 5 予防的アプローチのプランと治療的アプローチのプラン ……73

## 5 MTPSSE の活用例 ……74

- 1 CASE 1 脳血管障害により軽度のディサースリアと嚥下障害を呈した症例 ……74
- 2 CASE 2 脳血管障害により重度のディサースリアと嚥下障害を呈した症例 ……75
- 3 CASE 3 パーキンソン病に伴うサルコペニアにより軽度の嚥下障害を呈した症例 ……76
- 4 CASE 4 皮質性小脳萎縮症に伴うプレフレイル，筋量減少状態により老人性嚥下機能低下を呈した症例 ……78
- 5 CASE 5 健常例 ……79

## 6 「MTPSSE 記録用紙 プラン立案資料」を活用したプランの立案の仕方 ……80

## 7 クライアントへのセルフトレーニングの指導の仕方 ……82

## 8 実施記録の記載の仕方 ……84

## 9 必要用具 ……85

- 1 「A. ウォーミングアップ」 ……85
- 2 「B. メイントレーニング」 ……85
- 3 「C. クーリングダウン」 ……85
- 4 「補足プログラム」 ……88

## 10 中止基準 ……90

- 1 積極的なりハを実施しない場合 ……90
- 2 途中でリハを中止する場合 ……90
- 3 いったんリハを中止し，回復を待って再開 ……90

<b>4</b> その他の注意が必要な場合	90
文献	90

## Part 4

# MTPSSE を支える運動生理学の三大原理と五大原則

<b>1</b> 過負荷の原理 (Overload Principle) と超回復 (Supercompensation)	98
<b>1</b> 過負荷の原理 (Overload Principle) とは	98
<b>2</b> 適切な負荷量	99
<b>3</b> オーバートレーニング (Overtraing)	102
<b>4</b> オーバーユース (Overuse)	102
<b>5</b> 超回復 (Supercompensation)	103
<b>Column</b> 望ましい睡眠衛生を維持するために	105
<b>2</b> 特異性の原理 (Specificity Principle)	106
<b>3</b> 可逆性の原理 (Reversibility Principle)	107
<b>Column</b> 望ましい疲労回復効果を得るために	108
<b>4</b> 漸進性の原則 (Progressive Principle)	108
<b>5</b> 全面性の原則 (Multilateral Principle)	109
<b>6</b> 意識性の原則 (Consciousness Principle)	110
<b>7</b> 個別性の原則 (Individualization Principle)	111

<b>8</b> 反復性の原則 (Repetitive Principle)	111
文献	112

<b>付表 1</b> MTPSSE 記録用紙 プラン立案資料	115
<b>付表 2</b> MTPSSE 記録用紙 プラン立案資料の活用サンプル	115
<b>付表 3</b> MTPSSE 記録用紙 フレイル・サルコペニアのチェック票	116
<b>付表 4</b> MTPSSE 記録用紙 実施記録票 (可動域拡大運動プログラム)	116
<b>付表 5</b> MTPSSE 記録用紙 実施記録票 (レジスタンス運動プログラム)	117
<b>付表 6</b> MTPSSE 記録用紙 実施記録票 (レジスタンス運動プログラム) のサンプル	117
索引	118

- 編集担当  
黒田周作
- 表紙・カバーデザイン  
野村里香
- 本文デザイン  
青木隆
- 本文イラスト  
青木隆、(株)中商土地企画デザイン室