



らいおんハート リハビリ温泉デイサービスあおば笠間



その頑張りを応援したい!

『口腔体操』で、いつまでも元気に食事を!コミュニケーションを!

口腔体操とは、舌や口周りの筋肉をストレッチしたり動かしたりすることで、口腔機能の低下に伴う摂食・嚥下障害、及び構音障害の予防を目的とする体操です。

人は年齢と共に様々な身体機能が衰えますが、それは舌や口周りの機能も同じです。高齢者の**死亡原因の第三位は肺炎**です。実はこの肺炎の約七割が、**誤嚥による肺への細菌感染が影響**していると考えられています。

そのため、誤嚥事故を防ぐためにも口腔機能の改善は非常に重要なのです!

今回ご紹介する口腔体操は、**長期的**に取り組むことで食べ物を咀嚼(そしゃく)して飲み込むまでの一連の動きがスムーズになる効果が期待できます。食べ物や飲み物が誤って気管へと入り込んでしまっても、「咳き込む」ことができれば気管に入った食べ物を吐き出すことができます! あおば笠間では看護師を中心に口腔体操をおこない、腹筋や肺活量などの咳き込む力を鍛えるトレーニングも合わせて行います。



参加者様のご紹介

95歳のご利用者様が挑戦中!



今回ご紹介するご利用者様は、最近「**飲み込みにくさ**」「**むせこみ**」「**声の出しにくさ**」等の症状を感じ始めていました。

食べる・話すといった動作は毎日行うので一見衰えにくい様に感じますが、口腔機能に関しては**虫歯・歯周病の影響**や、**感覚の衰え**など様々な要因が重なる箇所でもあります。

そこで、タブレットを使用した訓練メニューで、個別にしっかり口腔体操に取り組んでいます! 継続して取り組むことで食べる・飲み込む・話す機能を保つ効果を期待できます。

本日の訓練!

口内環境を守るために 唾液を促す!

年齢による口腔機能の低下の症状に、唾液の減少があります。実はこの唾液は非常に重要で、多くの働きで体を守っています!

唾液の働き 一例

- ✓ 食事を食べやすくする
- ✓ 口を通して外部から入ってくる細菌などから体を守る
- ✓ 食べ物の消化を助ける
- ✓ 味を感じやすくする
- ✓ 口の中の汚れを洗い流す
- ✓ 酸を中和して、口の中を中性に保つ
- ✓ 細菌の繁殖を抑える
- ✓ むし歯を防ぐ など...



上記は全て唾液が担う機能であり、中には誤嚥事故を防ぐことに繋がるものもあります。これらの機能を守るためにも、口腔体操で機能改善を目指します!



① 耳下腺のマッサージ

頬骨の下に指を3本当て円を描くようにマッサージします。



② 舌下腺のマッサージ

顎下から上へ突き上げるようにゆっくり押します。



③ 声を出すための発声訓練

声を出す為の発声訓練の様子です。

歌うことが好きということで、普段から声を出すために懐メロを歌いながら楽しんでいます! これからも元気であるためには、口から食事を摂る事や会話を楽しむことがとても大切だと思います。充実した人生のお役に立てるように、スタッフ一同支援して参ります。

見学は
お気軽に!

らいおんハート
リハビリ温泉デイサービス
あおば笠間

〒247-0006 横浜市栄区笠間4-11-11 秋本ビル1F
TEL | 045-392-8877 定休日 | 土日 時間 | 9:00~16:30
▶ 訓練と温泉入浴を3時間の中で行える デイサービスです