

『口腔体操』で、いつまでも元気に食事を!コミニュケーションを!

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 横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!









口腔体操の一つ『あいうべ体操』

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 の一連の働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!

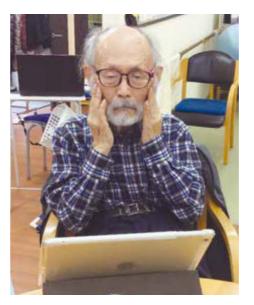
唾液の働き 一例

- ☑ 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

- ✓□の中の汚れを洗い流す
- ☑ 酸を中和して、□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まれています! これからも元気でいるためには、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、スタッフー同支援して参ります。

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 [L] | 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