

エラック口腔ケア News

本号より、前号で触れた口腔リハビリの具体的な方法について連載・特集いたします。記事は有料老人ホーム「カルデアの家」で介護福祉士として勤務する歯科衛生士 阿部文美先生にご解説いただきます。

「咀嚼する」「飲み込む」「鼻で正しく呼吸する」「滑舌よく話す」には、口をしっかりと閉じることができる力が必要です。これを口唇閉鎖力と言い、口輪筋を鍛えておくことが大切です。筋肉は使わないと衰えます。衰えさせないことが重要です。今回は楽しみながら自然に口輪筋の強化トレーニングができる「口笛」をご紹介します。

お口の筋トレ「口腔リハビリ」 “くちぶえ”吹いて、口輪筋を鍛えよう！

レクリエーションや行楽で「口笛」を吹いてみませんか？好きな歌があっても「うまく歌えなかった」「楽器が演奏できなかった」そんなかたこそ口笛に挑戦してみてください。楽しみながら口輪筋が鍛えられます。

どんな効果があるの？

- ① 口笛を吹くとき、ギュッと口をすぼめることで口輪筋を鍛えることができる。
- ② 腹式呼吸で酸素をたくさん取り込み、精神の安定、血圧の上昇抑制、脳の活性化。
- ③ 腹筋、背筋など体の筋肉も連動し、全身にも好影響。
- ④ 楽しく、気軽に継続でき、リラックス効果、ストレス解消にもなります。お風呂で吹けば口唇も潤って、エコーがかかり気分最高！一流奏者の気分です。
- ⑤ 口輪筋は顔全体の筋肉に関与し、表情筋にも連動しているので、あごや頬の引き締め効果もあります。「キレイになりたい！」かたにも効果あります。

どんな風に練習すればいいの？

1. 姿勢を正して準備体操
まずは深呼吸、次に上半身の簡単な運動をしてみましょう。
2. お口の準備体操（頬、口唇の運動）
 - ① 両手で頬をマッサージしてほぐしていきましょう。
 - ② 口唇をしっかりと閉じて、頬を膨らませたり、すぼめたりします。次に左右交互に空気を移動させてみましょう。
 - ③ 口唇を閉じたまま、突き出したり引き締めたりしましょう。
 - ④ 「パ・パ・パ・・・」をだんだん早く発音してみましょう。

3. ドレミファ・・・、ドミソミドの音階練習。

4. 鏡を見ながら吹く練習をしてみましょう。

顔の筋肉を意識しましょう。最近鏡を見ていないな…というかたはいらっしゃいませんか？鏡を見る習慣は大切です。口腔ケアも、まずは自分の歯や歯肉、舌の状態を目で確認することが、効果的な口腔ケアにつながります。

5. 毎日吹くことで、自然に口輪筋を鍛えることにつながります。毎日吹く習慣をこころがけてみて下さい。

おすすめの曲は？

初めは「春の小川」「さくらさくら」などテンポがゆっくりした曲から練習してみましょう。うまく吹けるようになったら自分の好きな曲が吹けると楽しいですね。

