

# エラック口腔ケア News

前号に引き続き、口腔リハビリを連載・特集いたします。解説はケアマネジャーとして在宅口腔介護に経験豊富な歯科衛生士 齋藤美香先生（旭川市・DHケアプラン主宰）です。

## お口の筋トレ「口腔リハビリ」 廃用症候群の予防

2006年の介護保険改正で、介護予防の3本柱の中に口腔機能向上が取り入れられました。これは誤嚥性肺炎の予防やQOLの向上に口腔ケアが有効であることが認められたことを意味します。

私達は寝込んだり、体を動かさないでいると全身の機能が衰え動くことができなくなってしまいます。まして高齢者は3日寝込んだら寝たきりになると言われています。さらに機能を低下させるのは、脳梗塞による麻痺や認知症による障害などで残存機能を使わないことにより起こる【廃用症候群】です。

口の機能も同様です。使わないとすぐに低下し回復に時間がかかります。「口腔リハビリ」で機能回復・維持を心掛けましょう。今回は身近にある物での口腔リハビリを紹介します。

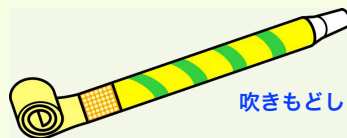
### 脳卒中が起因となった事例

脳梗塞後遺症左半身麻痺で在宅療養中のSさんは無歯顎で上下総入れ歯の82歳、介護度は4です。週1回のデイサービスを楽しみにされていますが、脳梗塞を発症してからできなくなってしまったことがあり、ケアマネジャーを介しての専門職の介入となりました。「出来なくなったことって何ですか？」とお聞きすると「コーヒー。熱いコーヒーが飲めなくなった。デイの方が気を遣って自分（Sさん）にだけ冷めたコーヒーを出すので悲しい」。脳梗塞後遺症後、口の機能が低下し息を吹きかけ、物を冷ますことができなくなっていたのです。

今回は残存機能を活かし、家庭にある物、すぐ手に入る物での口腔リハビリを行いました。口腔ケア時に歯ブラシの背の部分で頬を広げたり、舌を押さえたりして刺激します。また、吹きもどし（巻きとり笛/息を吹き込むと紙筒の先がピューと伸び、口を離すと縮みながら戻る紙製のおもちゃ）を吹いていただくことにより、呼吸をコントロールし、口の周りの筋肉を刺激します（機能低下していると、うまく紙の筒が伸びません）。



頬・舌のストレッチに  
エラック510S/ES



吹きもどし（巻き取り笛）

さらに口腔リハビリの効果を上げるには

- 口腔ケアプランを立てサービス計画に組み込む。
- 口の感覚機能を向上させるためのケア方法を指導。
- Sさんに関するすべての職種の方に認識していただくため、歯科専門職によるデモの実施。今回は日常のご自身でのケアがメインになるのでご家族へのデモが重要。

週1回の専門職の介入、他は自力ケアとし、3ヶ月経過後Sさんは見事に「熱いコーヒーを飲みたい」という願いをかなえ、更なる目標に向かい頑張っています。



口腔リハビリは継続しなければ効果が出ません。口腔リハビリをやってみたい、でも難しそう、道具が高価なのでは？そんなお話をよくお聞きしますが、身近なものを活用して歯科専門職と連携し毎日楽しみながら続けましょう。