

前号に引き続き、口腔リハビリについて連載・特集いたします。解説はケアマネージャーとして在宅口腔介護に経験豊富な歯科衛生士 斎藤美香先生（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」 歌って♪ 健口体操

「口腔リハビリ」の目的は、病気や障害、老化などが原因で、働きが低下した口の機能を回復、維持させることです。最近では早期発見・早期予防の概念からデイサービス等のレクリエーションに色々な形で取り入れられ、効果を上げています。今回は咀嚼にも役割を担う頬筋、口の周りの筋肉、あごを動かす筋肉等（表情筋）のリハビリを紹介いたします。

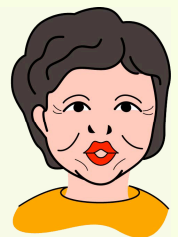
口腔リハビリの事例

某特別養護老人施設に併設しているデイサービスのある日の利用者は、全員女性の10名。要支援1、2、要介護2～4、70歳～88歳と、年齢も身体状況もまちまちです。レクリエーションも試行錯誤を重ね、なるべく全員が参加できるものをと職員の方々は頭を悩ましていました。おりしも介護予防が始まった時期で、口腔機能向上の話題が持ち上がり、「最近おやつが美味しく感じられない」との利用者の一言がきっかけとなって口腔リハビリ導入の運びとなりました。

一般的に口を動かす訓練をすることで、唾液の分泌が良くなり、食事も良く摂っていただけるようになります。リハビリは継続性が重要で、楽しくレクリエーションとして行うと効果的です。そこで利用者の多くが知っている歌を歌っていただくことにしました。さらに口腔リハの効果増進のため、歌詞を「イ」と「ウ」の発音に替え、曲は水戸黄門のテーマ曲を選び、「♪イウーイ ウ・イ・ウ・イ ウーイウー♪」と替歌を歌っていただきました。



イの発音



ウの発音

今回は、「全員参加できるもの」、「楽しんで」ということで、利用者が女性であるというところに観点をおき、若さを取り戻すのに効果的な表情筋の体操として導入しました。「イ」の発音は口角を上げ、頬を引き上げる働きのある頬筋を刺激し、「ウ」は口の周りの筋肉（口輪筋）を刺激します。TVなどでも報道されておりますが小顔効果も若干あります。女性に年齢は関係ないもので、積極的に参加してくれました。その結果、皆さんそれぞれ少しずつ効果（写真を撮った）がありました。今も継続して、おやつ前のレクリエーションの一環として実施し、おいしいおやつを実感していただいています。専門職の介入は2週に1度で、のべ3回実施しました。

さらに口腔リハビリの効果を上げるには

- ・口腔機能向上のプログラム作成（デイサービスでの口腔機能向上実施における他（多）職種との連携）
- ・基本プログラム（口の器官・機能の話、口腔清掃法）の実施
- ・健口体操のデモの実施、他（多）職種への指導
- ・利用者のセルフケア（宿題）のための媒体配布



顔の筋肉は食べることや話すことに必要なだけでなく、人の表情や若さも作り出すので、デイサービス等で人と楽しく話したり、美味しく食事をするには自然に表情も豊かになって意欲的になってきます。

口腔リハビリは継続しなければ効果が出ません。歯科専門職と連携し毎日楽しみながら続けましょう。