

エラック口腔ケア News

前号に引き続き、口腔リハビリについて連載・特集します。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。

口腔ケアの対象となる「口腔」は体の器官の一部です。歯や顎を中心とした、噛む（咀嚼）機能、口唇・舌・口蓋・頬を中心とした飲み込む（嚥下）機能、そして、顔面を中心とした表情の機能の総合器官です。こういった口腔の機能面を維持・回復するために「口腔リハ」についてお話してきました。特に高齢者・要介護者および取り巻く介助者が日常の健康管理・からだ作りの延長で気軽に楽しく実践できるものとして…「健口体操」を活用していきたいと思います。

♪ 口の機能をたかめる為の健口体操 ♪ ～舌体操～

舌は、筋肉でできているのですよ。知っていましたか？ 舌は食べ物を食べたり飲み込んだりするのに大きな役割もっています。また「話す」ためにも大変重要な器官です。舌の機能が低下すると、口腔内全体が廃用となり、誤嚥や上手く話せない…など、多くの障害をきたすこととなります。そこで舌を意識して動かし、機能を維持・改善する訓練として舌体操を行います。

舌体操の効果

- ・体操により舌の動きが強化され、唾液の分泌の促進がみられる。→口腔内の自浄作用の促進
- ・同時に口（口唇）の訓練にもなり、頬筋・口輪筋の機能向上にも一役買う。
- ・言語が明瞭になり食物摂取の幅も広がり、誤嚥も少なくなる。

～方法～

- ① 舌を口から出し、左右上下に動かす。
- ② 舌を2回転くらいグルグルまわす。
- ③ 口の中でも頬を舌の先で押すようにしながら回す。



これを楽しくできるようにアレンジする。

～事例～

某病院のレクリエーション。介護療養型入所中の高齢者7名に対しての口腔機能向上メニューとして「舌体操」を紹介しました。その病院はいつも3時の体操をしていただきました。3ヵ月後、レク直後のおやつでむせこむ人はほとんどいなくなった…との報告をいただきました。継続の効果です。

レクリエーション等で行う場合は特にですが、施設の状態に合わせて、導入しやすい方法で取り入れていくと、次に繋がります。ただ体操をするより、音楽に合わせて楽しく行うことが効果的です。童謡や民謡にあわせてというのも多々あります。

毎日のちょっとした訓練が大きな実を結ぶのです。歯科専門職と連携し毎日楽しみながら続けましょう。