

エラック口腔ケア News

前号に引き続き、口腔リハビリ「健口体操」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豊富な経験を持つ歯科衛生士齊藤美香先生（旭川市DHケアプラン主宰）です。

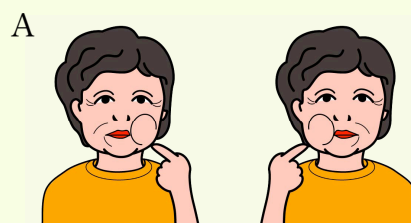
♪ 口の機能をたかめる為の健口体操 ♪ ～顔面体操～

連載では口腔リハ「健口体操」について解説していますが、要介護者・高齢者の口腔ケアでは、口腔機能の維持・回復・向上のため様々なアプローチが必要です。特に本人や介護（介助）者が日頃の健康管理の延長として気軽に取り組み、「安全・楽しい」を実感できるメニュー作りが重要となります。

今回は「呼吸」に役立つ健口体操として「顔面の体操」をご紹介します。顔面体操は表情筋や咬筋を刺激し機能低下や麻痺の改善、脳への刺激につながります。そして呼吸を訓練することはムセの防止すなわち誤嚥防止にもつながります。

■ 顔面体操の方法

- ① はじめに息を大きく吸い込み唇をしっかりと閉じて頬を膨らまし左右に口を動かす（右イラストA）。
- ② 5～10秒そのまま維持。（無理しない程度に個々に合わせて）一気に吐き出す。
- ③ ①と②を3セット程度繰り返す。（はじめのうちは1セットでOK。焦らない）
- ④ 目の周り、頬骨の周りを指3～4本で円を描くように押す。2セットを目安とする（右イラストB、目や頬の辺りはツボが多いので刺激されると爽快感あり）
- ⑤ 口唇のストレッチ 上唇5回、下唇5回程度つまんでパツとはなす。
- ⑥ 咬むと動く部分（咬筋）を下から上にマッサージ。



※ ④⑤⑥ はリラクゼーションにもなるので、どなたにでも効果的です

■ 事例

デイサービスに週3回通われているHさんは70歳。腎不全（人工透析）と糖尿病です。デイに通所しない日は人工透析に通院されており、今の状態を落とさないようにと、口腔機能向上プログラム（健口教室）に参加されました。アセスメントで前回の「頬の膨らまし」が不十分（出来なかったのですが）でショックを受けたご家族からのご依頼で、「簡単に出来て続くもの」をとのことで顔面体操を取り入れた訓練をご自宅とデイで、デイではレクにちょっとした訓練を兼ねたゲームをしました。

【ゲーム】

少し太めのストローで紙製のコースターを吸い上げ（吸い付け）容器に移す。（豆を箸でつまんで容器に移す、口バージョンとでも言いましょうか…）これは口輪筋の訓練と口唇閉鎖の訓練につながります。3ヵ月後のアセスメントではHさんをはじめデイの利用者皆さんが少しですが改善していました。今は新たなゲームに挑戦中です。

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、または導入したいけれど難しそう……。道具は高価なのでは？ そんなお話をよくお聞きしますが、身近な物を上手く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。