

口腔ケア
ミニ講座
②

高齢者の口腔ケア

いつまでも美味しい食事をするために②

食事を安全に美味しくいただくためには、歯、歯肉、舌、頬、唇を健康な状態に保つことが重要です。今回は食事前に行うことで口腔機能を高める嚥下体操を紹介します。

嚥下体操の効果

- ① 食事を使う器官の緊張をほぐす
↓体がリラックスすることにより、飲み込みやすく、疲れにくくなる
- ② 口や頬、舌を動かすことにより、唾液の分泌を促し、飲み込みやすく食べやすくなる
↓誤嚥性肺炎の予防につながる
- ③ 筋肉や脳が刺激されて口腔機能維持につながる
↓脳が刺激され、認知症予防につながる

食べる前の準備体操

毎食前1セット実施(1〜2分)

首・肩甲骨のストレッチ

全身の筋緊張を和らげ、嚥下をスムーズにします。動きが悪くなると、嚥下の際の呼吸コントロールや強い咳がうまくできなくなります。

a 深呼吸(数回繰り返す)



f 頬を膨らませたりすぼめたり(2〜3回繰り返す)



g 舌で左右の口角を触れる(2〜3回繰り返す)



舌を左右に動かす
舌を出したり、引いたり

頬・口・舌の運動

頬・口・舌と口腔器官を大きく動かすことにより、「食べる」「話す」の維持につながります。また口腔機能の筋力を高めるには、頬・口・舌の運動回数を増やすと効果的です。

d 肩を上げ下げする



b 首を回す



e 両手を上げ、軽く背伸びする



c 首を倒す



パタカラ運動(発声練習)

舌の動きをより複雑に行うことにより、「食べやすく、飲み込みやすくなります」。

h 息が喉に当たるように強く吸って止め、3つ数えて吐く



i パパ、ララララ カカカカとゆっくり言う



パ……唇を弾くことにより音を作るため、口の回りの筋トレになる
タ……舌の先を動かす・弾いて音を作るため、舌の先の筋トレになる
カ……舌の奥の方を使い音を作るため、奥舌の筋トレになる

a の深呼吸を繰り返します

体操以外にも、楽しく会話をしたり歌を歌ったりすることも大事な口腔の運動になります。口腔機能を維持し、いつまでも健康に過ごしましょう。

福祉事業部 田中涼子(言語聴覚士)

参考ホームページ 社会福祉法人 聖隷福祉事業団
浜松市リハビリテーション病院 藤島式嚥下体操
http://www.hriha.jp/section/swallowing/gymnastics/

あなたの想いをかなえます
小浜きらめき

小浜きらめきサービスでは、「あなたの想いをかなえます」と題し、ご利用者一人ひとりの想いを実現するための企画やレクリエーションを行っています。

ハーツと小浜きらめきが一体となっている特徴を生かし、きらめき応援団(ボランティア)の協力のもと、ハーツでのお買い物支援や、お茶会なども開催しています。また、生活リハビリを取り入れ、日常生活でさらにできることが増やせるような取り組みを日々試行錯誤しています。

介護相談、見学も随時承っております。お買い物のついでにどうぞお立ち寄りください。

※きらめき応援団…詳細14ページ



お問い合わせ先

小浜きらめき
〒917-0241 小浜市遠敷9丁目501
TEL.0770-56-5757