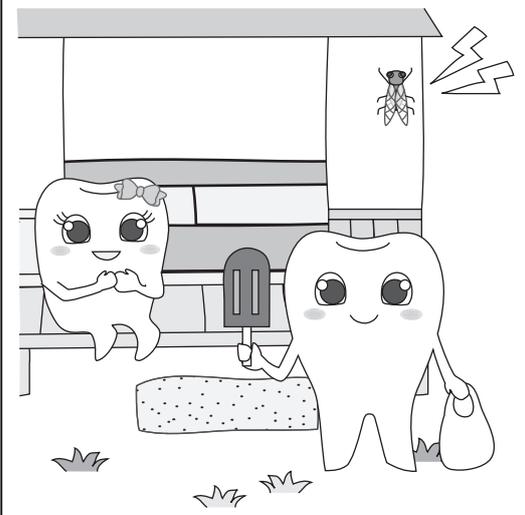


皆さん、こんにちは！いかがお過ごしですか？
津谷歯科医院、院長の津谷良です。

生活の質やコミュニケーションをはじめとした社会生活を営む上で口腔機能(食べる・話す・感情表現)は、とても重要で日常生活動作に直結したものであることを前月号でご紹介しました。口腔機能向上という言葉は、ご家族等の介護者にとっては難しく感じるかもしれませんが、高齢者ご本人やそのご家族でも、ご自宅で簡単に取り組める方法があります。1日5分程度、毎日継続して行えば、身体状態によっては、食事の量や質が高まり、生活に意欲がわいて、笑顔や会話がはずむことも期待できます。口腔機能を向上させるには、マッサージやストレッチを中心に、主に7種類の訓練方法があります。今月は『口腔機能を向上させる訓練方法①』をお届けします。

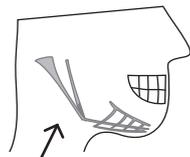


★ "食べる"を鍛える「嚥下体操」

多くの場合、神経障害や認知症、脳梗塞の後遺症をきっかけとして、食べる、話す、感情表現等の口腔機能が低下、または廃用に近い状態になります。これは、口から咽頭に関係する筋肉の筋力低下や硬直が原因なので、口腔周囲の筋肉が動くようにリハビリを行うことで維持・改善が期待できます。まず今月は、嚥下体操をご紹介します。嚥下体操は、食事の時に誤嚥してうまく食べ物を飲み込めない方にお勧めしたいもので、嚥下筋の筋力や可動性を鍛える体操で、笑顔を作ることや会話することにもつながります。嚥下筋の中で最も重要なのは、舌と舌骨上筋群(ぜっこつじょうきんぐん)です。舌は手足と同じ種類の筋肉ですから、使わなければどんどん弱くなってしまいます。

舌骨上筋群は、ゴックンという飲み込み動作に欠かせない筋肉で、顎の下側にある4種類の筋肉のことです。

右記のような「舌体操」、「嚥下おでこ体操」、「首体操」



舌骨上筋群とは、顎二腹筋、オトガイ舌骨筋、顎舌骨筋、茎突舌骨筋の4種類

「肩体操」を組み合わせると舌や舌骨上筋群を伸展収縮させます。毎食前に行うとに効果的です。

【舌体操】



舌を出したり喉の奥へ引っ込めたり、口の上下左右をさわるようにします。

【嚥下おでこ体操】

頭が動かないよう額に手を当てながら、強く下を向き5秒間押し合います。これを5回繰り返します。



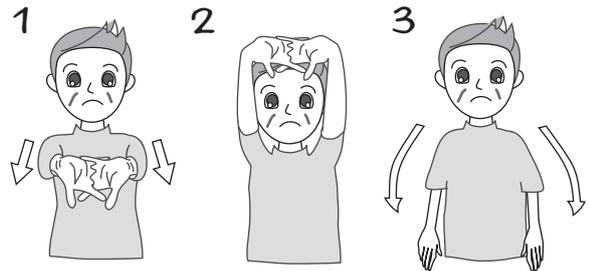
【首体操】

首を前後左右に傾け、ゆっくり大きく回します。



【肩体操】

胸の前で手を組み、そのまま頭上へ上げた後に気を付けの姿勢に戻ります。



◆舌と嚥下筋を鍛えたりストレッチすることで、“食べる”を維持・改善できます◆

口腔ケア新聞の発行にあたって

ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」って話をしていたのに…。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

津谷歯科医院

診療時間 9:00~12:30/14:00~18:30
(土曜日は16:30まで)
診療科目 歯科 小児歯科
休診日 木曜・日曜・祝祭日
院長 津谷良
岡山市中区海吉1807-14