

# お口の健康は大丈夫？

物が飲み込み  
にくくなった



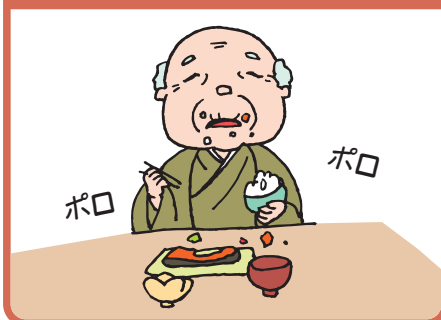
口の中に食物が  
残った感じがする



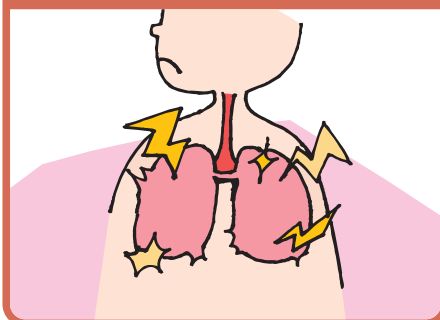
食事やお茶を  
飲んだ時よくむせる



口から食物が  
こぼれやすい



肺炎と診断  
されたことがある



やせてきた



## お口の健康体操

リハビリテーションとは、その人がその人らしく社会生活から阻害されることなく、日常生活や社会生活に必要な機能や役割を回復すること、さらに、生活状況や社会環境を見直すなどの総合的な活動を進めます。今回、人が生活していく上で当たり前にも思われている「口から食べる」ことの重要性に注目しました。「口から食べる」ということは生活していく上で必要不可欠であり、健康な状態からでもトレーニングすることでお口の健康を保ち、誤嚥の防止につながります。どうぞご覧下さい。

編集・発行

滋賀県守山市守山五丁目4-30 滋賀県立リハビリテーションセンター(成人病センター内)  
TEL 077-582-8157 / FAX 077-582-5726 / e-mail ef47@pref.shiga.lg.jp



# お口の健康体操

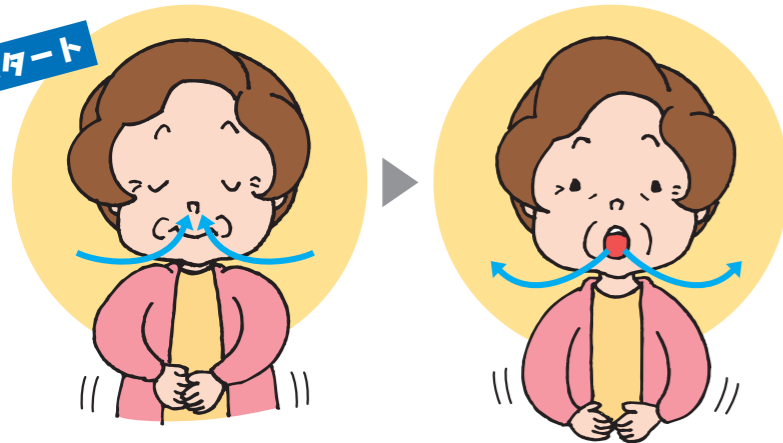
誰もが年齢を重ねるにつれて、食べ物を噛む力や飲み込む力が低下します。また、唾液の量が減り、口の中の自浄作用が低下するため、歯垢が溜まりやすくなり細菌が増殖します。人によっては誤嚥により細菌が肺に入り結果、肺炎にかかる可能性が高くなります。また、表紙の項目に当てはまる方は誤嚥性肺炎を防ぐために、お口の体操を行いましょう。

\*誤嚥とは、飲食物や唾液などが、誤って食道ではなく気管に入ってしまうこと。

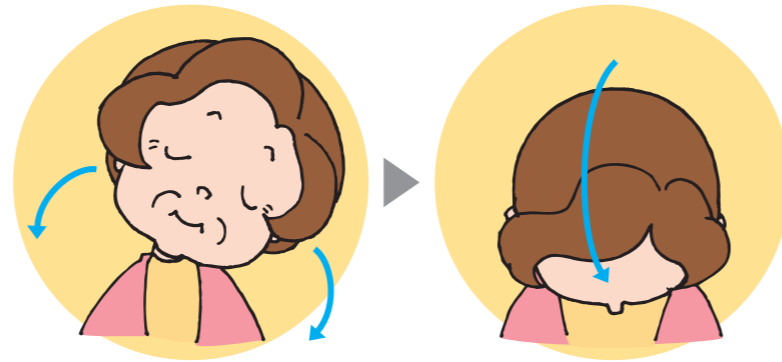


## ① 深呼吸

スタート



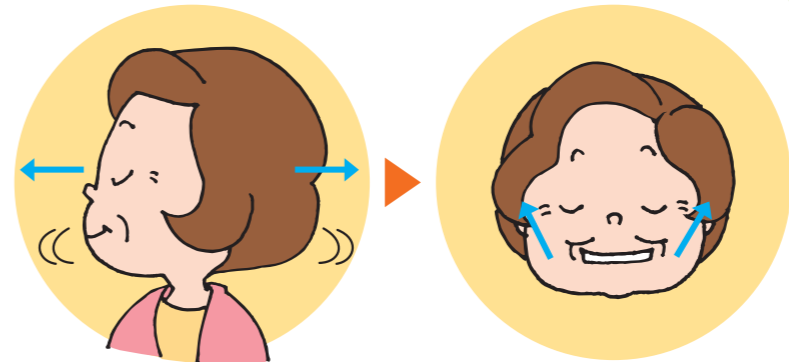
## ② 首の体操



① 首を左右に倒します

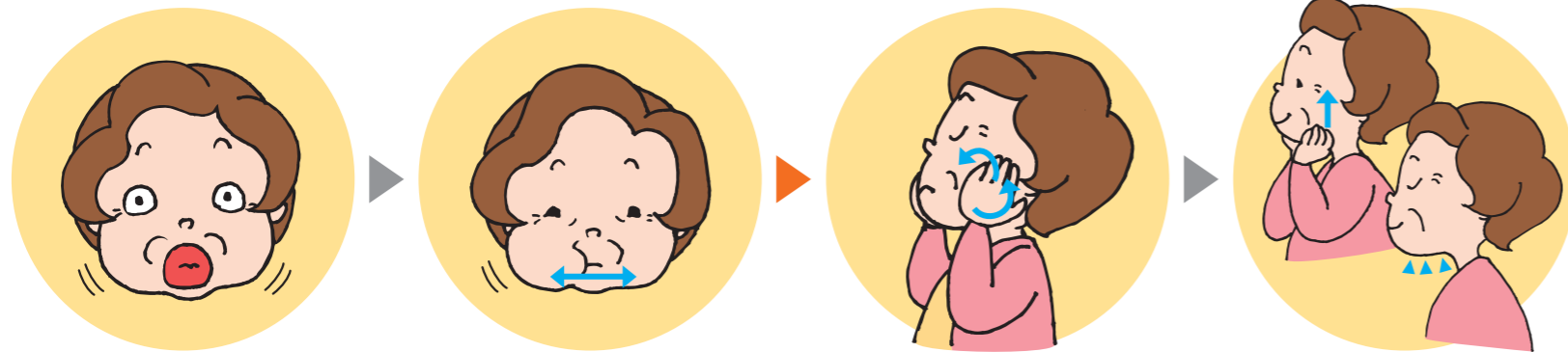
② 頭を前に倒します

## ③ 顔の体操



① 目を閉じて、唇を横に引き頬を上げます

## ④ 唾液腺のマッサージ



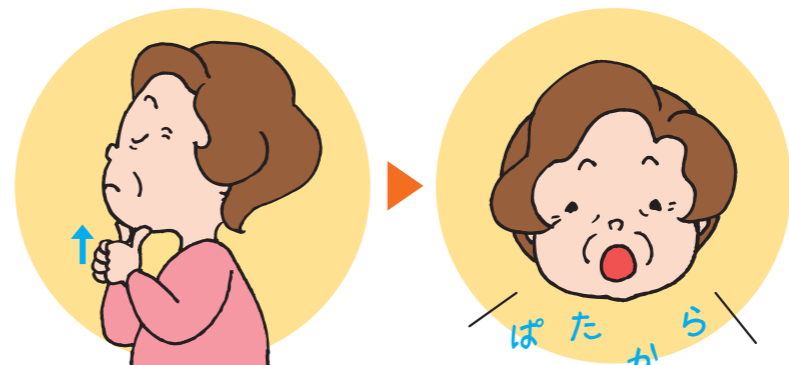
② 目をぱっちり開けて口を思い切り開けます

③ 空気が漏れないように口をしっかりと閉じて、左右交互に頬を膨らませます

① 上の奥歯のあたりに親指以外の4指を当て後ろから前に円を描くように回します

② 親指をあごの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5ヶ所くらいを順番に押します

## ⑤ 発声



③ 両手の親指をそろえ、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりグーッと押します

### ぱ・た・か・ら

ぱぱぱぱ、たたたた、かかかか、らららら、ゆっくり大きく発声しましょう。

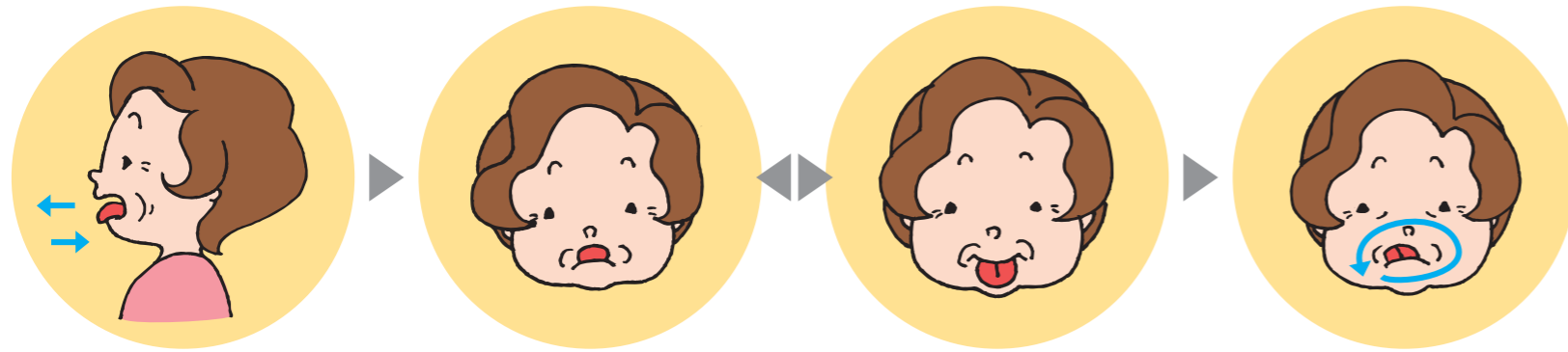
【ぱ】食べ物が口の外に出ないように、口を閉じる練習になります。

【た】舌を使って食べ物を飲み込みやすい形にし、口の奥に運ぶ練習になります。

【か】舌を使って喉まで運ばれた食べ物を、さらに食道へ運ぶ練習になります。

【ら】舌を使って、飲み込む練習になります。

## ⑥ 舌の運動

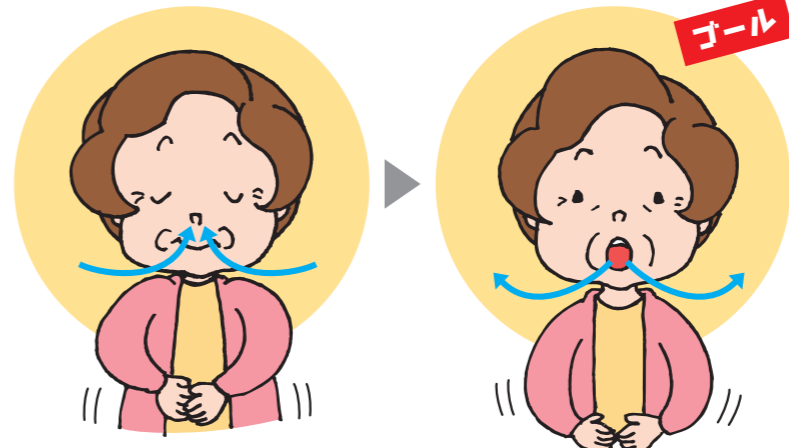


① 舌を前後に出したり引っ込めます

② 舌を前に出し、上下に動かします

③ 舌を唇にそって大きく左右に回します

## ⑦ 深呼吸



ゴール



# リハビリの視点

言語聴覚士 平田 明希

4月から新人言語聴覚士として働くようになりました平田です。

実際に患者さんと向き合うようになり、リハビリって何なのかを改めて考えるようになりました。そのきっかけになった出来事は、担当医の一言でした。

水分を誤嚥（水分が食道のほうにいかず、肺の方に入っていること）する可能性のある患者さんの担当になった私は、その対策として、ただ、水分にトロミをつければ大丈夫だと考えていました。そんな時、担当医から「安全な飲み方を確立することも大切だけど、どうやったら、トロミなしでも飲めるようになるかを考えて、それを試してみるのも大切。患者さんが家に帰ったとき、水分全てにトロミをつけるのはすごく大変だし、結局トロミなしで飲んでしまうことになることも考えられる。それだったら、姿勢を工夫したりする

ことで、少しでも誤嚥の少なく、簡単に飲める方法を探ることが大切なんじゃないか」と言われたのです。

その時、自分が患者さんの機能の障害にばかり気を取られて、患者さんの生活まで考えていなかったことに気づきました。患者さんにとって本当に大切なのは絶対に誤嚥しないことではなくて、なるべく普通の日常生活を送ることではないかと思いました。その時からリハビリとは、患者さんのできないことに目を向けることだけでなく、できることにも目を向けなければいけないと思うようになりました。

この気持ちを忘れず  
患者さんに向き合い、  
すばらしい言語聴覚士に  
なってください!!



## ◆◆◆ リハビリテーションセンターも「自分でするリハビリ」を応援しています ◆◆◆

### 福祉用具に関する相談

病気をしてから足が痛くて…  
一人でお風呂に入りたいけど  
何かいい道具あるかなあ？

### 高次脳機能障害に関する相談

なかなか、職場の人間関係が  
うまくいかなくて…。

### 余暇に関する相談

障害があっても楽しめる  
スポーツってあるのかなあ？

### 就労に関する相談

障害があっても働くところ  
ってあるのかなあ？

### 二次障害に関する相談

働いているけど、最近、  
痛みが出てきて…。

## 編集後記

今回、「お口の健康」というテーマで発刊しました。いかがでしたか??  
「口は災いの元」ということわざがありますが、意味は違いますが口の不健康から体調を崩したり大病につながる災いに発展することもあります。皆さんの健康を当センターは応援します。