

口腔体操

(嚥下訓練体操)のご紹介です。

機能訓練指導員 遠藤 光子



延寿では各グループでしているさわやか体操の他に、できるだけ個別のニーズに合わせてフォローできるよう、〇〇プラン体操としていくつかのクラスを設けています。その中に嚥下機能の維持向上を目指した口腔プラン体操があります。月平均7回前後、夕食前に20分程度行っています。発音発語、嚥下に問題のある方や、小さな声しか出ない方等、ケアプラン立案会議のなかで、必要とされた方たちにお誘いしオッケーを頂いて実施しています。また、歌の好きな方や興味のある方、入所間もなく、自室に閉じこもりがちなお誘いしています。



1カ月延べ11人前後で、各グループ交流可能かどうかではばらつきはありますが1回4~9人程度で行っています。普段聞き取りにくい位の小さな声の方も発声練習や歌う時は1~2メートル離れていても聞こえる声を出されることが多いです。日常生活でも徐々に大きな声が出せるようになれば嬉しいと思います。私たちは普段何気なく食事をしていますが、誤嚥(食べ物や唾液などが気道に入ってしまうこと)せず食べ物や唾液を食道に送り込むためには、実は脳、神経、筋肉の高度な絶妙な連携が必要であり、姿勢、体力、呼吸機能等が保たれていることが必要となります。食べること・飲み込むことについては、家庭でもできる、リハビリ等についてお伝えしていきます。

①



②



写真①きれいに紅葉したはっぱをもって、発声練習の後、「もみじ」を歌っている風景です。

②鏡を見ながら舌の動きや頬を膨らませたりすぼめたりの練習をしているところです。

鏡を見ながら練習してもらったら、動きが良くなるのではないかと【ハッと閃いて】実施してみました。するとどうでしょう!!苦手な動きが予想以上に改善されました。全国の間接的口腔体操(食べ物をういない基礎的リハビリ)に励んでいる方や指導者の方々に**広くお伝えしていきたい**です。

動きが悪いということは、その部分の脳からの指令、指令を伝える神経、神経の指令を受け実際に動かす筋肉、のどこかの働きが阻害されている可能性があります。昔は一度傷んだ脳や神経は回復しないと言われてきましたが、最近では脳科学の研究が驚くほど進みました。脳細胞は年を重ねても増え続けるし、傷んだ神経を補う迂回路ができることも解ってきています。間接的訓練には自ら動かしてもらおう自動運動と、ご自身ではできない方にしていく他動運動があります。他動的であれ自動的であれ動かしていくということは、効果が期待されます。特にあまり口を動かさないで話したり、しっかり噛むことをしないで過ごされた方たちには自動運動が効果的です。

次回は延寿での口腔体操は、どんなことをしてもらっているかをお知らせします。

