

くち 口のリハビリテーションのすすめ

～口のリハビリテーションって何？～

生活に欠かすことのできない「食べること」、

それがうまく出来なくなった時は、大切な支援として、

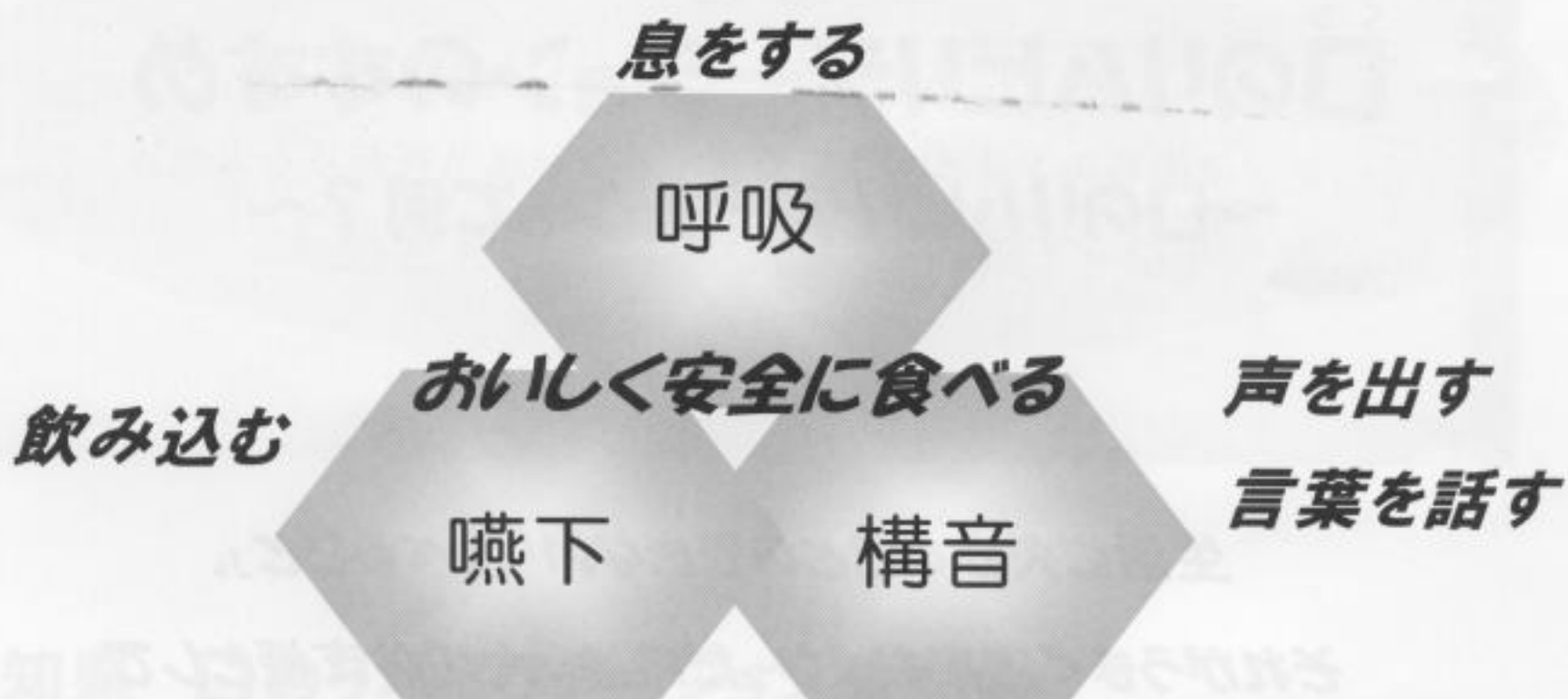
「**口のリハビリテーション**」を試してみませんか。



高知県 口のリハビリテーション研究会

「口のリハビリテーション」とは…

【口の機能】 「口」を通して行うことは、主に「呼吸・嚥下・構音」の3つです。



これら「口の機能」に問題が生じ、困っている方には、
「**口のリハビリテーション**」が必要になります。

口リハをしないと…

【口リハをしていない高齢者の主な特徴】

- ① 口腔内環境が整っていない(口腔内汚染、歯の喪失、義歯不適合など)
⇒ 口腔内細菌叢^{そう}の変化、構音・嚥下機能低下
- ② 栄養管理がうまくいっていない ⇒ 免疫能低下
- ③ 座ったり、動いたりしていない ⇒ 呼吸機能低下、構音・嚥下機能低下など

ということは…

肺炎

さらに「摂食・嚥下障害」が、
重大な問題になってくる。

口のリハビリテーションの基本（ロリハの「わ」）

「ロリハ」は、多くの方々（食べている～食べていない方）に必要な手段です。

「わ」の基本3項目

【スローガン】

ロリハには、「わ」が必要です。

輪(わ)：チームを組み

話(わ)：話し合い

和(わ)：協力しよう！

① 口腔・咽頭ケア

② 栄養管理

③ 座位確保

（廃用予防）

「口のリハビリテーション」と「廃用症候群」

廃用症候群の病態（主なもの）

自立神経機能低下

心肺機能低下

消化機能低下

精神機能低下

褥創

運動機能低下

廃用症候群によって…

筋力低下、筋萎縮、関節拘縮、食欲不振、認知症（認知機能低下）などが起こり「食べること」が大変になります。もちろん口にも廃用は起こります。

ロリハの基本3項目は「口の廃用症候群」予防のアプローチでもあります。

ロリハの「わ」①口腔・咽頭ケア

「口腔ケア」についての詳しいことは、『要介護者のための口腔ケアマニュアル』（紹介資料）や、その他、多くの出版されている参考書をご参照下さい。

【ポイント ～呼吸・嚥下にとって良い状態になっているかを把握する～】

- ・ 口腔内が清潔で湿潤しているか。
- ・ 口が閉じているか（鼻呼吸が可能か）。
- ・ 嚙むことが可能か。

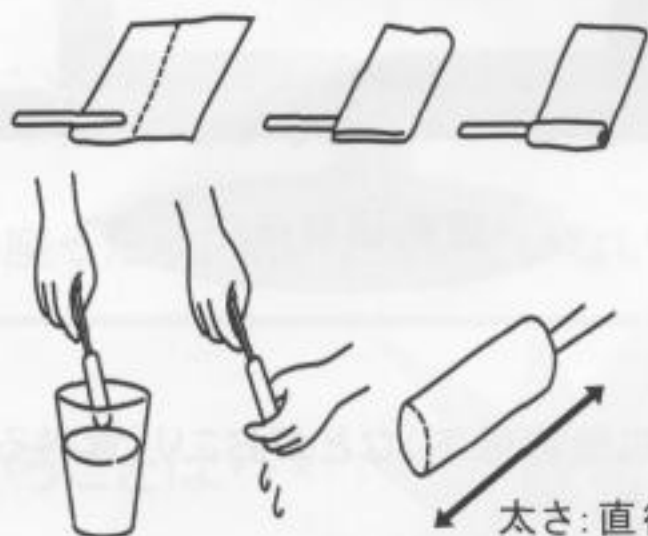
これらを実現するためには、**口腔・咽頭ケア**が重要です。

紹介) アイスマッサージ * 口腔・咽頭ケアも兼ねる簡単な嚥下訓練法です。

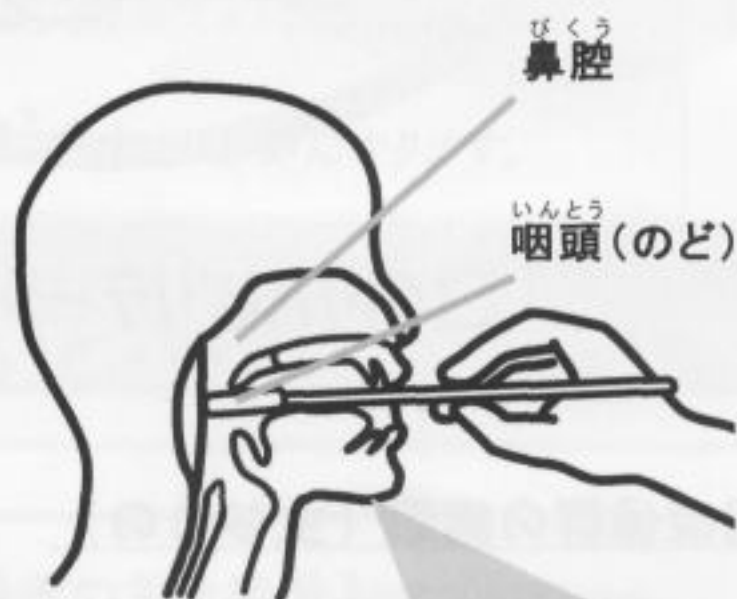
- ・ 口がきれいになっているか確認する。
- ポイント:**きれいにしてから行う。
- ・ アイスマッサージで、口の奥を 3、4回 マッサージする。
 - ・ 一度綿棒を引き抜き、口を閉じてもらう。
 - ・ つばを飲むように声をかける。

1回に付5回くらいやってみて下さい。
食事前にすることをお勧めします。

アイスマッサージの作り方



太さ: 直径 1cm 程度
長さ: 4~5cm 程度



「おえっ」(咽頭反射)とならないように気をつけて下さい。



<触る場所>
前口蓋弓を中心に

ロリハの「わ」 ②栄養管理

【ポイント ～おいしく安全に食べる～】

- ・ 十分な栄養を取れているか(管理栄養士による適切な評価)。
- ・ 能力にあったものを食べているか(無理やりたくさん食べていないか)。
- ・ 水分の取り方(量、粘性、使用する道具など)に注意しているか。
- ・ 早期に SOS を見つけて対処しているか。

<SOS>

- ・よくむせるようになった。
- ・食べる量が減った(痩せてきた。)
- ・食べ物が口の中にたまるようになった。
- ・痰の量が多くなった。
- ・声がガラガラしていることが多くなった。
- ・熱がよくでるようになった。

ロリハの「わ」 ③座位確保

人は座ることによって、生活しています。食べています。

【ポイント ～日々、良い姿勢で座る時間を作る～】

①寝ている姿勢 姿勢に注意!

首が反って、口を大きく開けて寝ていないか。

②座っている姿勢

浅く腰掛けていないか。首の位置が適当か。

姿勢が良いと、食べることが
楽しく、「楽」になる!

× 首が
前屈過ぎる



× 首が
後屈過ぎる



口腔内の状態を見てもらうには～歯科へのかかり方～

【ポイント ～食べていなくても、歯科にかかる～】

- ・ 義歯が合っていない。
- ・ 歯が十分そろっていない。 など、
- ・ 口やのどが汚れやすい。 少しでも「口腔内」に問題を感じたら、歯科医師
- ・ 口腔内が出血しやすい。 に相談してみてください。
おいしく食べるための、手助けをしてくれるはず
です。

ご家族・本人に、**かかりつけの歯科医師**がいるか確認する。

【いる場合】

かかりつけの**歯科医師**に、
訪問診療が可能か確認し、
手続きを進める。

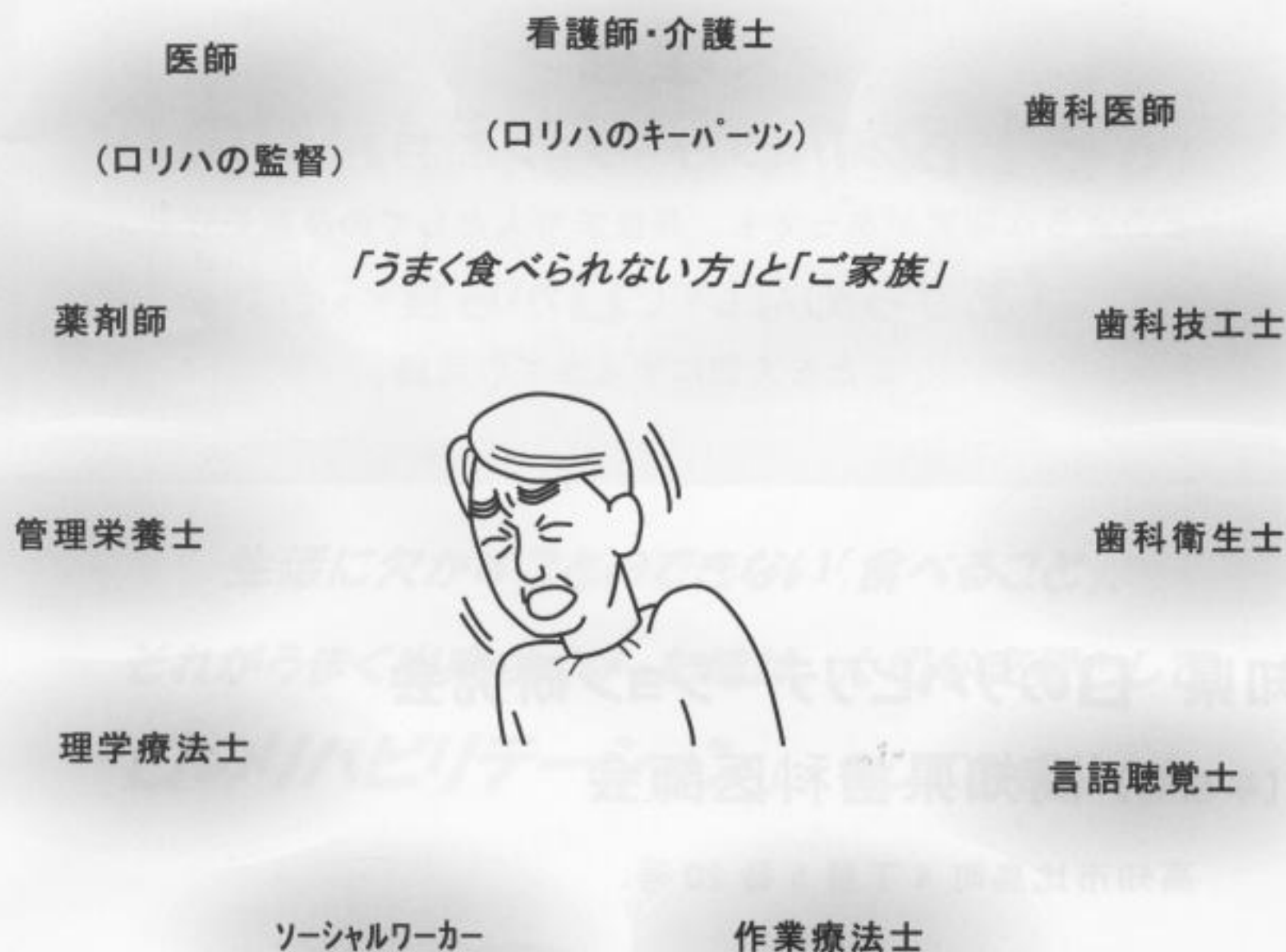
【いない場合】

歯科保健センター
TEL (088) 824-7862
へ連絡し、訪問診療を依頼する。

「**歯科保健センター**」が窓口となり、
各支部会の担当者に連絡を取る。

訪問してくれる**歯科**より、直接 TEL があり、
診察日を決定する。

「ロリハ」を取り巻く環境(チーム)



ロリハは誰でも、関わる事が出来ます。このチームはあくまで1例です。

ロリハを成功に導くためには・・・

- ・ 徹底したチームアプローチ
- ・ 救急から在宅までの継続支援

がとても大切です。

全ての環境、人々が関わってこそ、良い結果につながります。

誰でもそのチームの一員になる事が出来ます。

是非、一度チームに加わってみてください。

< 理念 >

口のリハビリテーションとは…

どのような障害があっても、最後まで人としての尊厳を守り、

「あきらめないで口から食べる」

ことを大切にする全ての活動

高知県 口のリハビリテーション研究会

【事務局】 高知県歯科医師会

高知市比島町 4 丁目 5 番 20 号

TEL (088)824-3400 FAX (088)872-8011

主な活動として、「口腔ケア講習会」などを実施しております。

多くの方の入会をお待ちしております。

【紹介資料】

『要介護者のための口腔ケアマニュアル』

2005.2 高知県歯科医師会 等

入手をご希望の場合は、ご連絡下さい。



イラスト) 泉 真理子(高知大学芸術文化コース)

発行者) 高知県口のリハビリテーション研究会 2005年10月