

# あさか訪問通信



簡単にできる  
お口のリハビリ



R6.10月号

秋も深まり木々が紅葉する季節を迎えましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？あまり意識されていませんが、口は、体の他の部分と同じように、使わなければその機能が低下していきます。**口腔機能が低下すると、唾液の分泌が減ったり、顎や舌の運動機能が低下したりするため、栄養不足や体力低下を招いて感染症等にかかりやすくなるなど、さらに大きなトラブルを招いてしまいます。**

今回は簡単にできるお口のリハビリ方法を紹介致します。

## ●咳嗽（がいそう）訓練



咳嗽（がいそう）訓練はムセに対する防御反応を強化する訓練です。嚥下（えん下）障害を持つ人に、まず自発的な咳を行うことを習慣化させ、腹部に手を置いて息を吸ってもらいます。腹部がへこむのを確認してから『エヘン』としっかり咳をしてもらうように指示します。その呼気に合わせて腹部を押し、咳の誘導をはかります。

## ●口すぼめ呼吸



口すぼめ呼吸（鼻から吸って口から吐く）を行い、呼吸のコントロールを改善させ、痰や誤嚥物かく出を促すことが目的です、口ウソクの炎を消すような気持ちで口をすぼめてゆっくり息を吐き出せます。肺機能、鼻咽腔の閉鎖機能の強化に役立ちます。

※鼻咽腔とは最も鼻腔の奥の空間で咽頭との境目をさします。

## ●ペットボトルブローイング



ペットボトルにストローをさし、水を入れてぶくぶくと息を吐きます。この時にペットボトルのふたの閉め方を調節することでフクフク泡を出す呼気の力を調整できます。

注) 誤って水を吸い込まないように注意してください!!

手順)



穴を開ける



ストローを穴に通す



幅が狭い



幅が広い

## ●あいうべ体操

口の周りには口腔周囲筋と呼ばれ、舌・頬・唇・顎などの筋肉が含まれます。口腔周囲筋は会話や食事（咀嚼）で日常的に使われていますが、十分に使われていないということが実情です。



大きく口を開ける 口を横に広げる 口を前に突き出す 下に伸ばす  
『あ〜』『い〜』『う〜』『べ〜』とそれぞれ1秒ずつキープして行い、これを10回繰り返します。10回を1セットとし、1日に3セット行うと効果的です。行うタイミングは入浴中や就寝前がオススメです。歯磨きをしっかり行い、**口の中の細菌を繁殖させないこと**、そして**肺へ運び入れないことが重要**です。今の状態を維持させていく為にも日々の歯みがきとリハビリが重要です。

訪問歯科を活用し健康寿命を延ばしましょう。