



Dr.佐藤の 歯医者さんは今

/ol.31

介護予防サービスの実際②

健口体操を

覚えましょう

(その1)

介護予防事業がスタートして半年がたちますが、デイサービスあるいはデイケアへ通所されている方は、すでに「口腔機能の向上」プログラムを実践されたかもしれません。

前稿にて、「口腔機能の向上」プログラムのメニューを紹介しましたが、最も簡単に身に付く摂食嚥下機能訓練として、健口体操があります。

健口体操って？

健口体操は、

- 口や舌の動きを滑らかにします
 - 唾液が出やすくなります
 - 会話や食事の快適さを高めます
 - 顔の表情筋をきたえます
 - 顔の若さを保ちます
- などに役立ちますので、もしすでに動きにくくなっている方も、周りの方の手を借りて少しずつ始めてみましょう。

1 準備体操

- まずは準備体操から行います。
- (1) つばをゴックンと飲みこみます。
 - (2) 大きくゆっくり深呼吸します。
 - (3) 咳をする練習をします(図1)。

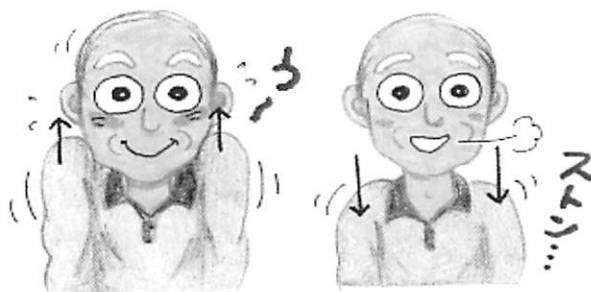
〈図1〉



嚥下体操その1

肩の上下運動

〈図2〉



2 嚥下体操

肩の上下動く首の回転、首の横倒し、の順に行います(図2)。

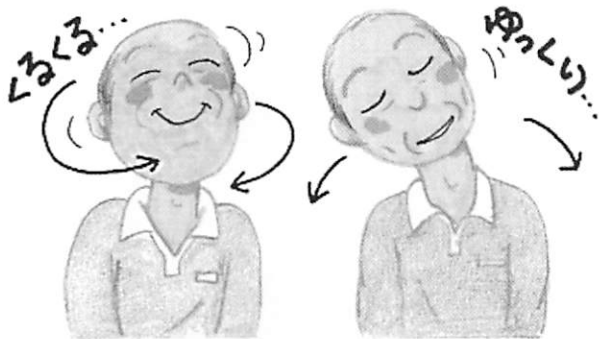
この体操は、首と肩の筋肉をリラックスさせて、飲みこみ(嚥下)をスムーズにします。

さあ、今日から早速始めてみましょう。

嚥下体操その2

首の回転

首の横倒し



イラスト提供 = 香川県歯科医師会