



特集：田中らぼたち

『実践してみよう!口腔ケア』

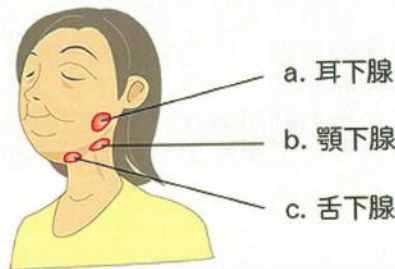
高齢社会になるとともに介護が必要な高齢者が増加し「**口腔ケア**」という用語が生まれ、今では保健・医療・福祉の分野に広く浸透しています。口腔ケアには口腔の「**清掃を中心とするケア**」と「**機能訓練を中心とするケア**」があります。目的はそれぞれ「**口腔内を清潔に保つこと**」と「**口腔機能を維持・向上すること**」です。口腔ケアでは、誤嚥性肺炎や口腔内の乾燥を予防すること、さらには老化や障害による口腔機能の低下を予防・改善することが主眼となります。

口から食べにくい、あるいは服用薬に副作用があると、唾液の分泌量が減少して口腔内が乾燥します。その結果唾液の抗菌作用や洗浄作用が低下し、口腔内が不潔となり感染しやすくなります。そこで唾液の分泌を促進するために、**口腔機能訓練**（舌体操・嚥下体操）や**マッサージ**（唾液腺・口腔粘膜）などさまざまなメニューを組み合わせた口腔ケアが必要になります。

「自分でおこなう口腔ケア」

①唾液腺マッサージ

加齢により分泌能力が低下したり、服用薬の影響で口が乾きやすくなります。マッサージをして唾液の分泌を促しましょう。



a. 耳下腺への刺激

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯あたりを後ろから前へ向かって回す。
(10回)



b. 顎下腺への刺激

親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5ヶ所くらいを順番に押す。
(各5回ずつ)



c. 舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、顎の真下から（各5回ずつ）手を突き上げるようにグーッと押す。
(10回)



②便利なケア用品を活用する

歯ブラシの他に便利な清掃補助具（スポンジブラシ・歯間ブラシ・舌ブラシなど）をうまく活用して下さい。



口腔機能向上は介護予防の上からでも非常に重要になってきています。特に歯や口腔状態が気にならない時期からでも口腔ケアを意識して行ってみてください。
※今後は、口腔・栄養などに関するさまざまな情報（プログラム）を、田中外科の取り組みとしてご紹介していく予定です。

田中外科(クリニック)より

「変形性膝関節症の痛みにサプリメントって効くの？」

よく患者様から「膝関節の痛みにサプリメントって本当に効くの？」との質問を受けます。あくまでもサプリメントは健康補助食品であって薬ではありません。結論から言うと「グルコサミン・コンドロイチンは効果あり。」という科学的根拠やデータはありません。その科学的な根拠としてグルコサミンやコンドロイチンはそのままでは吸収されず、体内に吸収される際、消化作用により“アミノ酸”と“糖”に分解されてしまいます。再度軟骨の成分になるためには、再びアミノ酸や糖が体内でグルコサミンやコンドロイチンに生成されないといけません。アミノ酸・糖ならば、普通の食品でも十分摂取しているはずですよ。

それでは変形性膝関節症の人はどうすればいいのでしょうか？
食事療法も大切ですが、

- ①体重減少による膝の負担の軽減、
- ②膝の筋力UPが最も大切です。



通所リハビリテーションより

「集団体操：良い声と良い発音で話すための練習」

私達の通所リハでは、集団体操の一環として「良い声と良い発音で話すための練習」を行っています。この練習は、言葉のリハビリの専門家である言語聴覚士が指導します。声を長く伸ばす練習、演劇やアナウンスの練習でよく使われる「あえいうえおあお」などの発声練習、早口言葉など声を合わせて練習します。元気に声を出すことは、ストレス解消にも繋がります。これからも利用者が元気にご家族やご友人、スタッフと楽しいおしゃべりができるように工夫を凝らしながら練習を続けていきたいと思っています。



デイサービスリハボより

「リハボ家族様参加day2016」開催！

リハボでは毎年、利用者様ご家族を対象に家族様参加イベントを開催しています。

今回は初の営業日外開催ということで2/13(土)に利用者様・家族様・ケアマネージャー様にお越し頂いて、機能訓練の見学や希望者には実際に体験をして頂き、その後はリハボの機能訓練の方向性と居宅訪問でのアプローチに関するレクチャーを実施いたしました。

参加頂いたご家族様からは、「実際に体験してみて機能訓練がどういうものがよくわかりました。」、「自宅での日常動作の注意点などがわかりました。」といったご意見も頂きました。



医療法人 田中外科 枚方市中宮本町 17-10

田中外科 TEL 072-848-8623 FAX 072-849-9617

通所リハビリテーション TEL 072-805-3553 FAX 072-805-3511

訪問リハビリテーション TEL 072-898-3551 FAX 072-898-3555

ホームページアドレス <http://www.tanakageka.com>

編集部をつぶやき

昔、CMで「芸能人は歯が命！」みたいなのがありましたが、まさに歯は私達が生活する上で大変重要で必要なものです。日頃から口腔内のケア意識を持ってみましょう！！