

お口から介護予防

なぜ、お口から介護予防ができる？

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 リハビリテーション部

理学療法士 安藤

駿

介護予防と聞くと運動をすることや栄養をバランスよく摂ることをイメージする方が多いと思われます。この運動や栄養と同じくらい重要なものとして口腔機能（＝お口の運動）があげられています。口腔機能を維持・向上させることは、食べる楽しみを継続させ、会話・笑顔が弾むようになるため、生活の楽しさや外出意欲にも繋がると言われています。さらに、むせや誤嚥の予防となり、低栄養や肺炎の予防ができると言われていています。

いろんな食べ物を味わうのに大事なものは

私達は何気なく口の中で食べ物をお飲みしていますが、潰す時には歯と歯で噛みしめているだけではなく、食べ物を口の周りの筋肉と舌で支え、食べ物を上手に潰せるようにしています。この口の周りの筋肉は表情を作る筋肉でもあるため、鍛えることで笑顔が作りやすくなり、表情が豊かになります。もちろん、噛みしめる力の強さも強くなります。その力も足腰の筋肉と同じように、動かずに年を重ねるごとに弱くなってきます。噛みしめる力が弱くなると、いつの間にか肉などの硬い食べ物を避けるようになり、日頃の食事メ

ニューが代わり映えない、同じようなものになっていくこともあり。このため食に偏りが生じ、栄養バランスが崩れてしまう事も調査で分かっています。低栄養の危険も心配されています。いつまでも噛みしめる力を強く保つためには、自分の歯を残していくことが一番大事であると言われています。入れ歯を利用していらっしゃる方は、今の入れ歯が自分にピッタリ合っているか確認が必要です。入れ歯の場合、顎の骨は変形するため、過去に作成した自分の入れ歯が今は合わないということがあり得るからです。ピッタリ合った入れ歯で噛みしめることで、より強く噛むことができます。食べられる物も増えるかもしれません。

口腔機能と肺炎

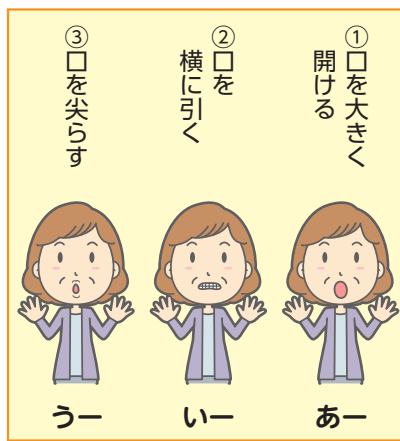
口腔機能と肺炎は密接な関係にあります。口腔機能の中で舌は口の中で小さくバラバラにされた食べ物を、唾液と混ぜながら飲み込みやすい形に整える役割があります。そして、食べ物は舌よってのどに送られ、飲み込み、食道へ送られます。これらの舌の動きが適切に行われないと、食べ物が誤って気管へ入りむせたり、さらに悪いと

肺炎を起こしたりする可能性があります。安心して食事ができないと思います。口腔機能の向上によるむせの変化の調査によると、機能の向上によりむせを自覚する割合が約40%↓約10%へ減少し、自覚しない割合が約20%↓約50%に増加している結果が出ています。この結果から、口腔機能の向上により食べ物を適切に食道へ送ることができ、むせを減らすことができたことが分かります。

お口の運動

口腔機能向上のための運動を紹介いたします。

口の周りの筋肉の運動



パタカラ体操(舌の運動)

- 「パ」食べ物をこぼさないように唇の力をつける
- 「タ」食べ物を舌で押しつぶす
- 「カ」食べ物を口から喉に運ぶ
- 「ラ」食べ物を口の中で飲み込みやすくする



これらの運動は食事前に行うことで、準備運動になり安全な食事に繋がります。

このような特別な運動もありますが、最も効果的な運動は、※よく噛んで、よく話し、よく笑うことです。口腔機能を維持し、いつまでもおいしく、楽しい食事を取り続けることは生活の質の維持と健康寿命にとっても関係しているのです。
※噛む回数は食べ物によって違いますが、「一口30回」が目安と言われています。