

# Let's「おたより」

かなみ  
Vo. 5 発行  
2019年特別号



レッツ倶楽部かなみが口腔プログラムを開始し1年が経過しました。そこで改めてレッツ倶楽部かなみで行っているプログラムを紹介したいと思います。

## レッツ倶楽部の口腔プログラム

東京医科歯科医師との共同  
開発によるプログラム  
オーラルフレイクア

### プログラム監修

東京医科歯科大学  
摂食嚥下  
リハビリテーション  
佐藤茉莉恵 歯科医師



Q:どんなことをするの？

A:ご利用者様を問診させていただき、「咀嚼」「嚥下」「呼吸」の口腔機能と「清掃状況」の確認を致します。そして「咀嚼」「嚥下」「呼吸」の機能維持、改善するためのプログラムをご利用毎に実施します。

咀嚼訓練・嚥下訓練・呼吸訓練・口腔清掃法の説明

※全員参加のプログラムではございません。  
※ご希望の方は、ご家族様、ケアマネージャー様にご相談下さい。  
(別途料金がかかります。月額 300円/要介護・150円/要支援)

こんな方はお勧め致します !!

硬いものが食べにくくなりましたか？		
食べにくくなった	ものによっては食べにくい 食べなくなったものがある	なんでも食べられる
お茶や汁物でむせることはありますか？		
よくむせる	たまにむせる	むせない
口の渇きが気になりますか？		
はい、唇やしたが乾燥している	時々気になる	いいえ

※赤と黄の項目に該当する方は口腔機能の低下のおそれがあるのでおすすめ致します。

## 口腔機能(口の働き)とは？

口は私たちが思っている以上に、様々な機能があり、元気で楽しい生活を送るための大切な働きがあります。

- ・食べる (噛む・すりつぶす・飲み込む・味わう)
- ・話す (発音・歌う・会話・コミュニケーション)
- ・呼吸 (息をする)
- ・感情表現 (笑う・怒る)



## 口腔機能が低下すると・・・

- ・食べ物が食べにくくなる = 美味しく食べられない
- ・虫歯になる
- ・口臭がひどくなる
- ・誤嚥性肺炎(感染症)を起こしやすくなる
- ・顔つきが変わる
- ・筋力、免疫力が低下するなど



上記のように様々な問題が生じてきますが、特に問題となるのが「食欲の低下」です。食欲が減ると栄養量が低下し、やせて筋力が低下します。筋力が低下することで活動量が減り、人と会うことが減り、会話が減り、ますます口を使わなくなり口腔機能は低下します。

この負のサイクルに陥ると体力や機能訓練の低下が進行し寝たきりになる可能性が高まります。



ウラ面につづく・・・

## 口腔ケアの実施による様々な改善効果

### 口臭の減少

口臭の原因である口腔内細菌を減らす効果があります。

### 感染症の予防

唾液に含まれる抗菌物質で弱らせる効果や唾液で洗い流す効果があります。

### 認知機能向上

口腔ケアや会話、しっかり噛むことで脳への刺激が高まります。

### 窒息の予防

口腔体操やリハビリを続けると、舌や口の周りの筋肉がよく動くようになり、唾液も出て、食べ物が飲み込みやすくなります。

### 転倒の防止

しっかりとした歯と噛み合わせは身体のバランスを保ち、顎が安定し歩行の安定に効果があります。

### 日常生活動作の維持向上

食べる楽しみを得ることから、生活意欲の高揚が図れ、会話、笑顔がはずみ社会参加が継続することで、自立した生活動作の維持向上が図れます。

### 廃用症候群の予防

口の機能も使わないと衰えてきます。口をあまり動かさないでいると頬、くちびる、舌などの筋力が弱まる恐れがあります。



## レッツ倶楽部で実施している問診(一部)

### ACEシステム口腔機能アセスメント

#### 咀嚼力

1. 硬いものが食べにくくなりましたか？

- ① 食べにくくなった  
② ものによって食べにくい  
食べなくなったものがある(菜っ葉、油揚げ等)  
③ なんでも食べられる(せんべい、たくわん等)

2. 食事にかかる時間が長くなりましたか？

- ① 長くなった / 1時間以上かかる / 疲れる  
② 疲れることがある ③ 変わらない / 短くなった

3. 頬を膨らませられますか？

- ① できない、口が閉じない、膨らませられない  
② 口は閉じるが膨らませられない  
③ できる

4. 口を大きく開けられますか？

- ① 開かない / 指示が入らない  
② 開くが大きい(寿司、ハンバーガーは難しい)  
③ 横にした指で3本以上(食べるのに困らない)

5. 舌を前に出して(唇を舐めるように)

- ぐるっとまわせますか？  
① できない、舌がふるえている ② 前には出るが回せない  
③ 周囲をぐるっと回せる

#### 嚥下力

6. お茶や汁物をでむせることはありますか？

- ① よくむせる  
② たまにむせる  
③ むせない

7. 痰は出ますか？

- ① はい  
② たまに出る  
③ いいえ

8. 最近やせましたか？(1カ月2kg程度を目安)

- ① 痩せた / わからない  
② 少しやせた  
③ 変わらない / 太った

9. 食べた後、胸やけや酸っぱい感じがすることはありますか？

- ① する ② たまにする ③ ない

10. 薬や食べ物が飲み込みにくくなりましたか？

- ① 飲み込みにくい  
② 飲み込みにくいものがある  
③ いいえ

日付
/
①
②
③

①
②
③

①
②
③

①
②
③

①
②
③

①
②
③

①
②
③

①
②
③

①
②
③

①
②
③

20項目問診をさせて頂き、計画、評価を行っています。

機能訓練の入口それは  
「食べることから !!」