

# 専門職からの得・ラク情報

特別養護老人ホーム三幸の園 相談員と介護職員より



皆さん、こんにちは！

日々の生活で、家族や親せき、近隣の方等、介護や看護・栄養の事など悩んでいること等ありませんか。三幸会の職員によるちょっとした介護のコツやアドバイスから皆さんがホッとできる時間を持っていただけたらと思います。



## ◆口腔体操って？

口腔体操って何？って思われる方もいらっしゃると思いますが、食事を食べる時に嚥下を行います！（嚥下とは食べ物、飲み物を飲み込む動作のことです）

口腔体操は、そのために必要な筋肉の体操です。加齢とともに飲み込む力は弱くなるため誤嚥を起こしやすくなります。その予防として、口腔体操を実施することにより、口を動かすことで唾液がでるようになり、飲み込みやすく誤嚥を防ぐことに繋がります。

### 口腔体操の手順・・・

- ① 始めに両足が床につくように姿勢を整え椅子に座ります。
  - ② お腹に手を当てながらゆっくりと深呼吸をします。
  - ③ 首の体操。ゆっくりと首を傾け、左右に倒します。  
次に首を左右にゆっくりと回してください。
  - ④ 肩の体操。両肩を上げ、下に落とします。  
次に肩を前から後ろ、後ろから前と回します。
  - ⑤ 口の体操。口を大きく開ける、歯をかみ合わせながら口を閉じる。  
口をつぼめる、横に開く。
  - ⑥ 頬の体操。頬を膨らませたり、つぼめたりします。
  - ⑦ 舌の体操。舌を出す、左右に動かす、鼻をなめるように上に動かします。
  - ⑧ 声を出し、パ・タ・カ・ラと5回ずつ発声します。  
早口言葉を声に出して言っても良いです。
  - ⑨ あごの下から首元まわりの唾液腺をマッサージします。
- ㊦三幸の園では毎日行っています。簡単にできますのでおすすめです㊦

