

# 健口体操

## やってみよう！

健口体操は、食事の前に行うと効果的です。食べる、飲み込むの機能になる方は、ぜひお試しください。

- ①深呼吸（腹式呼吸・口すぼめ呼吸）
  - ・おなかに手をあて、おなか膨らむように鼻から息を吸い込む。
  - ・吐く時は口をすぼめ、ゆっくり吐く。
- ②顔の体操
  - ・目を閉じて口元をぎゅっと結ぶ。
  - ・目と口をおもいきり開ける。
  - ・口をしっかりと閉じてほほをふくらませ、左右にくちびるを動かす。
- ③舌の体操
  - ・舌を前後や上下に出す。
  - ・舌で口の周りをなめるようにぐるっと回す。
  - ・舌でくちびるや左右のほほを押す。
- ④唾液腺マッサージ
  - ・耳下腺、顎下腺、舌下腺をマッサージする。



- ⑤発声の練習
  - ・パパパ、タタタ、カカカ、ラララ、パタパタ、カラカラと3回大きな声で発音する。
- ⑥最後に深呼吸を行う。

根室市の口腔機能向上プログラムは「市立厚床歯科診療所」で行っています。歯科医師や歯科衛生士等の専門スタッフが、次の項目をチェックします。

- ① 普段の食事に関する聞き取り
- ② 口腔内の衛生状態
- ③ 口の中の食べ残し
- ④ 舌の汚れ
- ⑤ 義歯や歯の汚れの度合い
- ⑥ 飲み込みの機能
- ⑦ 発音・発声機能のチェック

口腔機能向上プログラムの対象と

### 口腔機能向上プログラム（おたっしや教室）

度合いを確認するための医師による検診を受診しましょう。その結果、特定高齢者と決定された方には「口腔のおたっしや教室」への参加をお勧めします。

### 食べる機能や口腔ケアを学びましょう

食べることは、空腹を満たすためだけではなく、生活の質や生きる意欲の向上にもつながります。目に見えるやすい身体機能に比べ、口腔機能の健康度は見逃されがちです。

7月14日、地域包括支援センター

なった方は、一人ひとりに見合った計画を3カ月程度（月2回）を目安に実施します。プログラムの内容は、次のとおりです。

- ① 口腔の清掃（ブラッシング、義歯のお手入れ等）の助言
- ② 食事の取り方の助言
- ③ 口の周りや舌の筋力の向上
- ④ 飲み込みの訓練を行う体操（健口体操）の指導

スタッフは、これらを在宅でも行えるよう支援します。



楽しいゲームで口腔機能を学んだ研修会

では、口腔の健康の観点から高齢者の生活の質の向上を図るため、要介護者の生活を支えるケアマネージャー（介護支援専門員）を対象に、「歯科・口腔ケア研修会」を開催しました。研修は歌やゲームなどに挑戦しながら

### いつでもお気軽にご相談ください！

食事のときにむせたり、飲み込みにくいと感ずることはありませんか。年齢とともに、食べる・飲み込むという機能は低下していきますが、早期に発見し、適切に対応することで予防はできます。「口腔機能向上プログラム」で、いつまでも楽しく食べましょう。

からは楽しい雰囲気の中で行われ、参加者は口腔の機能やケアの知識を深めました。

今後は、市民皆さんを対象とした研修会を予定しています。食事の際に気になる症状がある方はもちろん、口腔のトラブルがなく食事ができていく方も、口腔ケアを学びましょう。

市立厚床歯科診療所  
齊藤 仁 先生