

自立度の高い人の口腔リハビリ

2) 口腔体操(嚥下体操)を行う

口の廃用を防ぎ、リラクゼーションと介護予防を図るため食前に行う口の体操で楽しく行います。集団でもできます。椅子に座った姿勢がそれに近い座位(端座位)で行います(図9)。その時々^の体調に従い、できる範囲で行います。できにくい運動には補助をします。軽い足踏みを加えても良いでしょう。

自立度の低い人の口腔リハビリ

麻痺があったり機能や認知の低下があり、口腔体操が自分では難しい人には介助者が以下の口腔リハビリを行います。

3) 顔のマッサージ(図10)

① 後頭部から頸部へのマッサージ

頭の後ろから首の後ろにかけてマッサージします。緊張が強い(柔らかさが無い)ときには蒸したタオルを使います。

② 顎のマッサージ

耳の後ろから顎の下に向けてマッサージします。主な唾液腺(耳下腺・顎下腺・舌下腺)へのマッサージも兼ねます。喉の両サイドも。

③ 顔面(フェイス)マッサージ

口の周り、両頬を中心にマッサージします。次第に上行し、こめかみまで行います。



頭と首の後ろ



耳の後ろから顎



下唇を縮め



伸ばす



上唇を縮め



伸ばす



頬のマッサージ



こめかみも

図10 顔のマッサージ

図9 口腔体操実施マニュアル

1. 深呼吸

力を抜いて椅子に浅めに座ります。手をおなかに当てて、おなかに息を吸い込むつもりで、鼻から息を吸い、口から息を出します。これを繰り返します。



2. 首運動

首をゆっくり前や後ろに倒します。

首をゆっくり右や左に倒します。



首をゆっくり右や左に回します。



3. 肩上げ

肩を挙げて力を抜きます。



4. 口開閉

できるだけ大きくまっすぐ口を開けて、次にゆっくりきちんと口を閉じます。

「い」と「う」の口の形を繰り返します。



5. 舌運動

口をあけたまま舌をできるだけ前に突き出します。



口をあけたまま舌の先を口唇の左右につける運動を繰り返します。



6. 頬運動

口唇を閉じ、口の中に空気をためて、できるだけ頬を膨らませます。

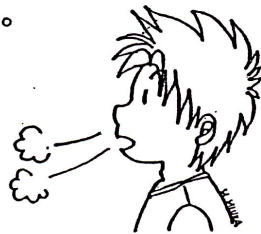


口唇を閉じ、頬にくぼみができるほど強く吸い込みます。



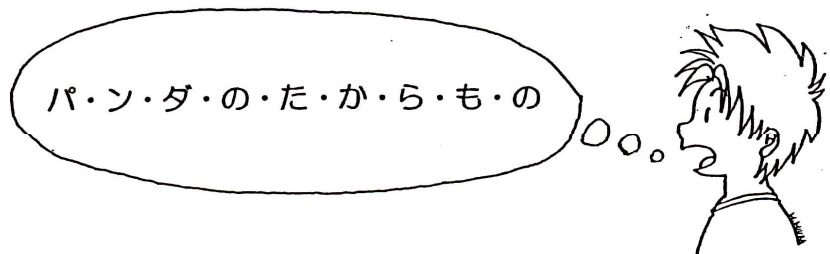
7. 咳訓練

意識的に強い咳を出します。



8. 声だし

『パ・ン・ダ・の・た・か・ら・も・の』と一音ごと区切って発音する。



9. 深呼吸

4) 口腔内マッサージとストレッチ(図11、13)

食べる機能が落ちていたり、食が進まない人のために行う口のリハビリの一つです。指・粘膜用ハブラシ・くるリーナブラシ・スポンジブラシなどで行います。

ブラシの先は粘膜を傷つけないよう、軽く水を含ませてから口に入れます。きれいな水を入れたコップを2つ用意し、一方で汚物を落とし、もう一方ですすぎながら、水分を軽く切って口腔内に挿入します。口腔乾燥がひどいときは、オーラルバランスを口腔内粘膜や口唇に塗布してから始めます。

上唇・頬粘膜を内から外へ伸ばすように前後上下にストレッチ。同時に上の外側の歯肉(歯茎)のマッサージも奥から手前に。

上あごの粘膜(口蓋粘膜)を奥から手前に。痰があれば絡め取ります。咽頭反射の弱い場合は*の部位をアイス棒などで寒冷刺激をします。

次に上の歯肉の内側。

下唇のストレッチとともに、

下の歯肉を奥から手前に。

舌背(舌の上)を奥から手前に。

舌の側縁から裏にかけて奥から手前に。

義歯が入っているときははずして行い、ケアの後装着します。口腔乾燥が進んでいるときは、オーラルバランスを義歯内面に塗布して戻すと良いでしょう。

口の中に溜まる液や唾液は口角を下げて排出したり、こまめに拭き取るか、吸引します。痰の絡みがひどいときはあらかじめ吸引しておきます。吸引くるリーナを使うと安全で楽に行えます(図13)。首はやや前傾にして誤嚥を防ぐようにしましょう(図15)。

5) くるリーナによるマッサージ(図14 朝日新聞社説 参照)

4)のうち、くるリーナブラシによるケア(図12)は非常に楽に行え、特に柄付きは介護者が容易に行えるため、老々介護でもお勧めできます。咽頭付近のマッサージで咳反射が誘発され、痰の咯出が容易になってきます。誤嚥しやすい人は吸引付を勧めます。

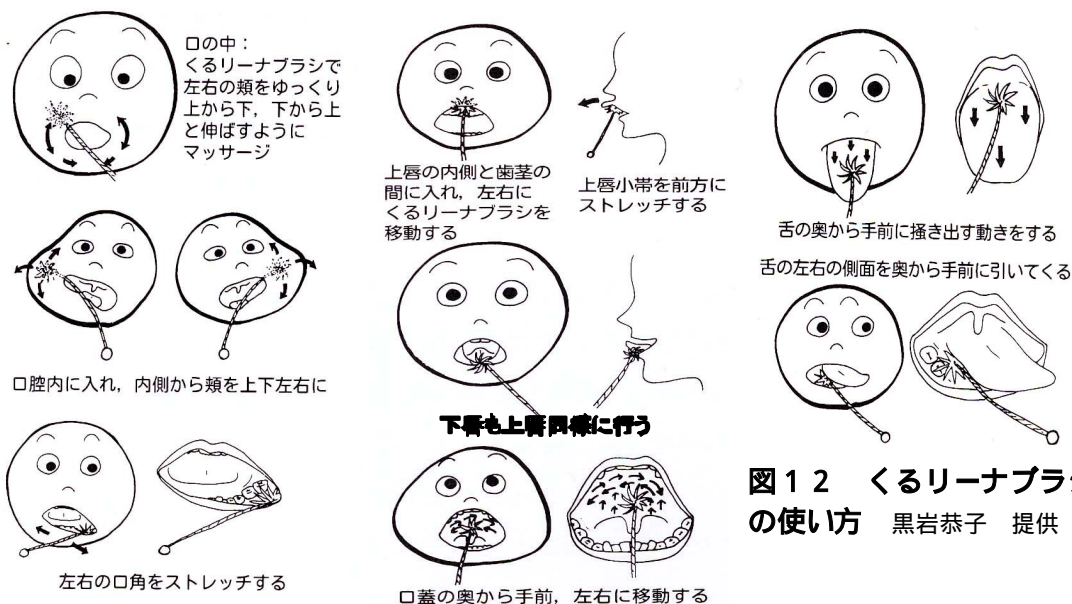


図12 くるリーナブラシの使い方 黒岩恭子 提供

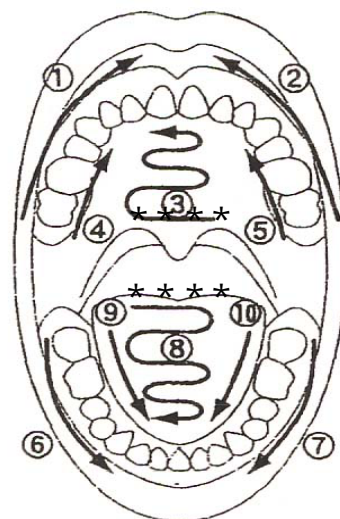


図11 口腔内マッサージとストレッチの順序