

【介助者が要介護高齢者に対して行うマッサージ】

これから行うことをわかりやすく伝えてからはじめましょう！

はじめに

口に刺激のない状態が長期間続くと、他人に触られることに敏感になり、拒否がみられる場合がある。



口の周りは、体の中でも特に敏感な部分です。触れられることに拒否がある場合は、いきなり口の周りを触らず、腕や肩のマッサージから始めましょう。

①唾液腺マッサージ 唾液の分泌を促す。口周囲の筋肉の緊張をほぐす。

手指の腹を使って、唾液の出口をゆっくりマッサージする。(各3回)

耳下腺(じかせん)

顎下腺(がつかせん)

舌下腺(ぜっかせん)



耳の前の頬を円を描くようにマッサージ



あごの骨の内側(柔らかい部分)をぎゅーっと押す。

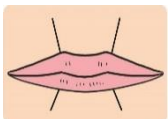


あごの真下(柔らかい部分)をぎゅーっと押す。

②口腔周囲の筋肉マッサージ 唇や頬の筋肉を刺激して、硬くなった筋肉をほぐし、動きを引き出す。

唇

口唇周囲のマッサージ 1部位5秒ずつ、顎と口唇を開けて行う。



口唇周囲を上下それぞれ3等分する。



上口唇周囲の筋肉を1/3ずつ指の腹で厚くつかみ、パッと離す。



同様に下口唇周囲の筋肉も行う。

頬

電動歯ブラシの刺激による筋肉マッサージ 一番弱い振動からスタートし、快適な圧で行う。



ガーゼを巻いた電動歯ブラシの背の部分を頬の外側に当て、振動を与える。次に、ガーゼをはずし、口の中で頬を膨らませるように広げながら振動を与える。



高齢者の口腔のケア (機能編)

いつまでもおいしく安全に食べるための 口腔機能トレーニング・マッサージ



トレーニングやマッサージを行うことで、唾液の分泌やむせの改善などが期待できます。さらに、表情や発音が良くなる、誤嚥性肺炎の予防など、健康で快適な生活につながります。

東京都立心身障害者口腔保健センター

〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1-1
セントラルプラザ事務棟8・9階

TEL 03-3267-6480 (診療予約)

FAX 03-3269-1213

URL <http://www.tokyo-ohc.org/>



思い当たることはありませんか？

- 半年前に比べて固い物が食べにくい
- お茶や汁物でむせることがある
- 口の渇きが気になる



2つ以上思い当たった方は、口や口周囲の筋力の低下や飲み込むタイミングのずれ、唾液量の減少など、**お口の機能が低下**している可能性があります。
いつまでも健康で安全においしく食べるためには、日々の**トレーニング**が大切です。

毎日行う口の機能向上トレーニング！！

はじめに

姿勢

安定した姿勢でスタート！



姿勢を正してイスに腰かける。

深呼吸

お腹を意識。心と体の緊張を和らげ、リラクゼーション



お腹に手を当て、息を吸い、口をすぼめて吐く。
(おなかをふくらんだり、へこんだりするように行う。)

(3回)

食べにくい(口からこぼれる)

唇

口の周りの筋肉を鍛える。
食べこぼしの改善につながる。



①「イー」で口角(口唇の両端)を横に引く。



②「ウー」で口をとがらせる。

頬

頬と口の周りの筋肉を鍛える。



頬をふくらませたり、すぼめたりする。

(各3回)

むせやすい

首

首周りのストレッチをすることで、呼吸のコントロールや飲み込む力の低下を予防する。



①左右に顔をゆっくりと傾げる。



②ゆっくりと左右に首を回す。

肩

肩周辺のストレッチとリラクゼーション
飲み込む力の低下を予防する。



①肩をゆっくり上げて、ストンと落とす。



②肩を前から後ろへ3回、後ろから前へ3回まわす。

咳払い

誤嚥の防止につながる。



①息を大きく吸って少し止める。(お腹を意識)



②「エヘン」と咳をして息を大きく吐き出す。
(各3回)

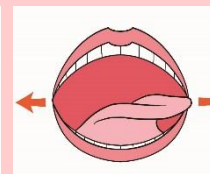
食べにくい・むせやすい・口が渇く

舌

食べ物をまとめたり、のどに送り込むことがスムーズになり、唾液がよく出るようになる。



①舌を前に出す。(3回)



②出した舌を左右に動かす。(各3回)



③舌で唇をゆっくりなめる。(3回)

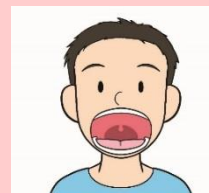
発声

食べること、飲み込むことに関連する筋肉を使う。



パ・タ・カ・ラとゆっくり大きな声で言う。(3回)

飲み込みに必要な筋肉を鍛えるのに効果的！



口を閉じた状態から、最大限に口を開ける。
10秒キープして、10秒休憩(5回を2セット)

すべてのトレーニングを継続して行うことが一番効果的ですが、時間のない時などは、症状にあったトレーニングを選んで行いましょう。