

介助者が高齢者に対して行うマッサージ

はじめに

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



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

唾液腺マッサージ

唾液の分泌を促し、口周囲の筋肉の緊張をほぐします
唾液が出ると口が潤い、食べ物を飲みこみやすくなります

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(3回ずつ)

耳下腺



円を描くようにして
耳の前の頬をマッサージ

顎下腺



あごの骨の内側(柔らかい部分)
をぎゅーっと押す

舌下腺



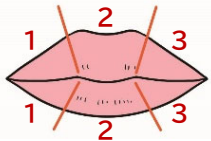
あごの真下(柔らかい部分)を
ぎゅーっと押す

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、動きを引き出します

*口唇周囲のマッサージ

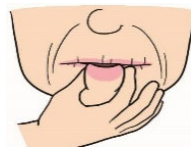
1部位5秒ずつ、顎と唇を閉じて行う



唇の周囲を
上下それぞれ3等分に区切る



上唇周囲の筋肉を指の腹で厚くつかみ
パッと離す (①～③の順に)



同様に下唇周囲の
筋肉も行う

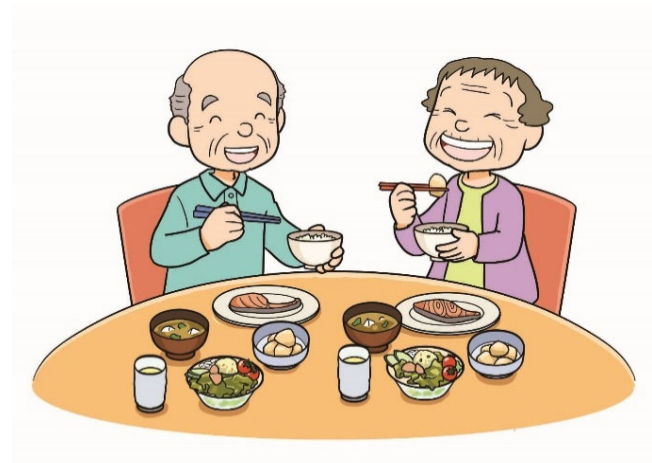
*電動歯ブラシの刺激による筋肉マッサージ 一番弱い振動から試し快適な圧で行う



ガーゼを巻いた電動歯ブラシの背の部分頬の外側に当て、振動を与えます
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ます

高齢者の口腔ケア (トレーニング編)

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



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 <https://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ものが食べにくい
- ✓ お茶や汁物でムせる
- ✓ 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。いつまでも安全においしく食べるためには、**日々のトレーニング**が有効です。

1 姿勢



姿勢を正してイスに腰掛ける。
安定した状態でスタート！

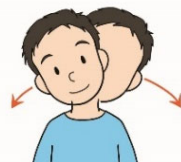
2 深呼吸



お腹に手を当て
ゆっくり深呼吸(3回)

3 首の体操

呼吸のコントロールや
飲み込む力の低下を予防します

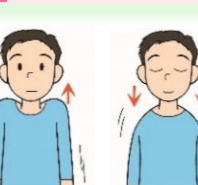


ゆっくりと左右に
首を傾ける



ゆっくりと左右に
首を回す

4 肩の体操



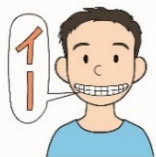
ゆっくりと肩を上げて
ストンと落とす



肩を前後に
3回ずつ回す

5 口周りの体操

口周りの筋肉を鍛え、食べこぼしを改善します
飲み込むための筋肉を鍛えます



「イー」で口を
横にひく



「ウー」で口を
とがらせる



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)

6 頬の体操

頬と口周りの筋肉を鍛えます



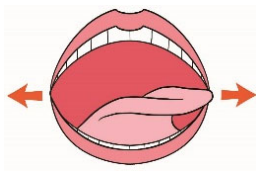
頬をふくらませたり、すぼめたりする(3回ずつ)

7 舌の体操

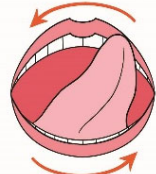
食べ物をまとめるのに送り込む力がつき、唾液がよく出るようになります



舌を前に出す(3回)



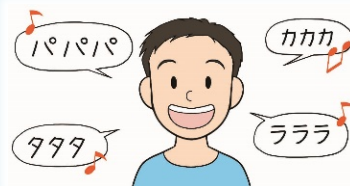
出した舌を左右に
動かす(各3回)



舌で唇をゆっくり
なめる(3回)

8 発声

口や口周囲の筋肉を使います



パパパ・タタタ・カカカ・ラララ
とゆっくり言う

9 咳払い

誤嚥の防止になります



息を大きく吸って
少し止める



「エヘン」と咳をして
息を大きく吐き出す

時間のない場合は
症状に合ったトレーニングを



- むせやすい
- 口からこぼれやすい
- 飲み込みにくい、むせやすい、口が渇く

- 緑色の背景
- 黄色の背景
- 青色の背景

のトレーニングがおすすめです