



レクリエーション編

要介護高齢者の






口腔ケアマニュアル

はじめに

『むせる』『食べこぼす』『飲み込めない』など、美味しく安全に食事をしていただきたいと思っても、一筋縄ではいかない場面の連続。介護に携わる誰もがこの問題に直面したことがあるのではないのでしょうか。歯が28本揃っていても、義歯がちゃんと入っていても、それだけでは食べられません。口唇、舌、頬などが協調して動いてはじめて美味しく安全に食べることができます。

この冊子では施設の利用者の方が、「噛む」「飲み込む」「話す」などの口腔機能を維持・向上できるように、**楽しみながら行えるレクリエーション**をご紹介します。日常の口腔ケアの参考にさせていただきますと幸いです。

目次

 口トレ	1. お口の体操 2
	2. おおでじゃんけん・パタカラ体操 3
	3. バラン運び・福笑い・億万長者ゲーム 5
	4. ピラミッド崩し 7
	5. 傘袋風船 8
	6. レクリエーションを行う上での注意点 9
 口腔機能の低下がもたらす全身への影響	9
 定期的な歯科受診のススメ	10

“福岡市ウェブサイトの口腔ケア実践動画一覧”

知識編

- 1 口腔ケアはなぜ必要？
- 2 介護報酬算定のコツ
～口腔機能向上加算～
- 3 介護報酬算定のコツ
～口腔・栄養スクリーニング加算～
- 4 知っておこう！
口腔の仕組みと機能・オーラルフレイル
- 5 口腔の観察ポイントとアセスメント

実践編

- 6 介助レベル別・口腔清掃支援の方法
- 7 口腔清掃のお悩みケース
- 8 もう迷わない！入れ歯のお手入れ
- 9 この道具があれば口腔清掃は簡単！
- 10 やってみよう！お口の体操
- 11 手軽に、楽しく！お口のレクリエーション

口腔ケア
実践動画は
こちらから！

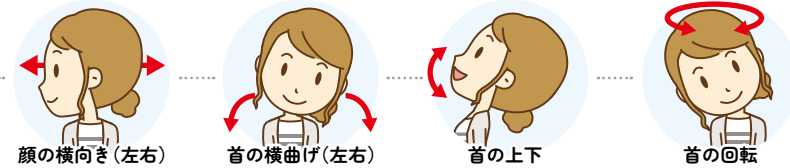


1. お口の体操 (食事の前の準備体操として、毎回実施しましょう。)

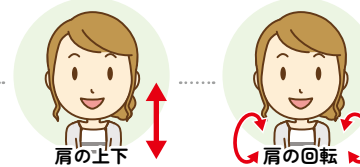
深呼吸

- ラジオ体操のように手を大きく上にあげながら、鼻から息を吸う。
- 手を降ろしながら、口をすぼめて『フー』と、ゆっくり息を吐く。

首の体操



肩の体操

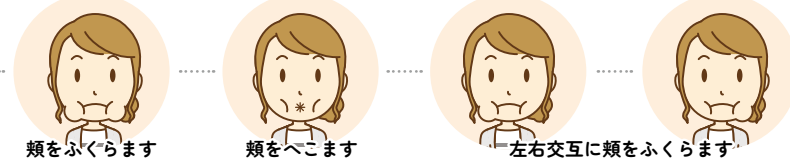


お口やのども、トレーニングが必要です。お口の体操をすることで、飲み込む力をアップして、いつまでも美味しく、安全に食べることができます。食前に行うと効果的です。

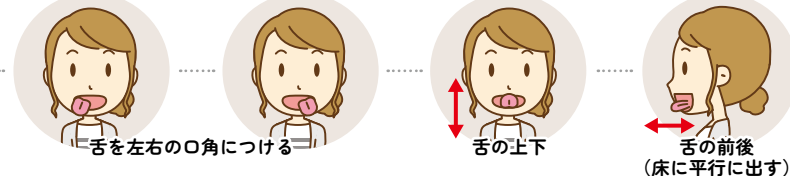
口唇の体操



頬の体操



舌の体操



最後に

- ^{つば}唾をゴクンと飲み込んで終わりましょう。

口腔ケア
実践動画
チャプター10

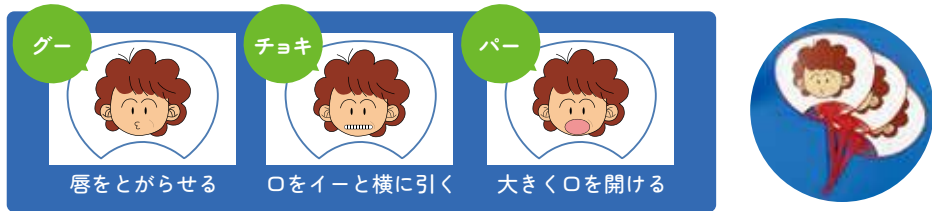


2. お口でじゃんけん・パタカラ体操

唇や頬、お口周りや舌の筋力をアップし、スムーズに動かせるようになります。それにより、はきはきと話すことができ、食べこぼしの改善にもつながります。お顔の表情もイキイキしてきます。

お口でじゃんけん

『グー』『チョキ』『パー』それぞれ2枚ずつ印刷し、うちわ骨の両面に貼りましょう。



- 「後出しじゃんけん」の要領で、勝つように、負けるようにと対象者のレベルに合わせて進行しましょう。例えば、「私に勝ってくださいね。(うちわを1つ選び)じゃんけんぽん」と声かけします。
- 脳トレにもなり一石二鳥です。

パタカラ体操

2本のうちわ骨の両面に『パ』『タ』『カ』『ラ』を1枚ずつ貼りましょう。



- うちわを見せて、うちわの音を歌に合わせて発音してもらいましょう。

お口でじゃんけん・
パタカラうちわの
印刷用の媒体はこちらから
ダウンロードできます。

お口でじゃんけん /



パタカラ /



口腔ケア
実践動画
チャプター11



パタカラには次のようなトレーニング効果が期待されます。



口唇の筋肉を鍛え、食べこぼしなどを防ぐトレーニングです。



舌の筋肉を鍛え、食べ物を潰したり、スムーズにのどまで動かせるようにするトレーニングです。



食べ物などが誤って気管に入らないように、のどの奥を閉じるトレーニングです。



舌の筋肉を鍛え、食べ物を飲み込みやすくまとめ、のどの奥に送るトレーニングです。

パタカラで歌ってみよう♪

- 利用者の皆さんが知っている季節に合わせた曲を選曲しましょう。
- ワンフレーズずつ発音してもらいたい音(うちわ)を見せて、歌ってもらいましょう。
- 歌いだしよりワンテンポ早くうちわを出すのがポイントです。
- うちわを出すのが大変になりますが、更に細かく区切っても楽しいです。



パパパパパパ
もういくつ寝ると

タタタタタタ
コマを回して

パパパパタタ
もしもしカメよ

タタタタララ
歩みののろい

タタタタ
お正月

カカカカ
遊びましょう

カカララ
カメさんよ

カカパパ
ものはない

カカカカカカ
お正月には

パパパパパパ
早く来い来い

パパパカカカ
世界の中で

パパパパララ
どうしてそんなに

ララララ
凧あげて

ララララ
お正月

タタララ
お前ほど

カカタタ
のろいのか

3. バラン運び・福笑い・億万長者ゲーム

ストローを使ったレクリエーションは口唇や舌の筋力アップになるとともに、『吸う』『息を止める』『吐く』という呼吸のバランスを整えるトレーニングとなり、飲み込む力(嚥下力)アップや、発声力アップにつながります。

基本(バラン運び)



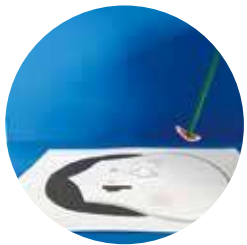
バランは1/2にカットします。ストローでバランを1枚ずつ机の上等から紙コップへ移動させましょう。



季節・イベント(福笑いなど)



ストローでパーツを移動させましょう。



競う(億万長者ゲーム)



バランを「こども銀行券(おもちゃのお札)」に変え、『億万長者ゲーム』として、チーム戦にするのも、とても盛り上がります。

1人10秒など、時間制限を設けて、その間にストローでお札が何枚吸い取れるか、競います。お札はタッパ等に移動させましょう。グループでの合計金額が多いチームが勝利。お札をコインに変えるなど、アレンジしながら楽しみましょう。

レベルアップ

- 上手にできる方はストローを太くする、長くする、バランより重いもの、大きいものに変えるなど、利用者の方に合わせてレベルアップしましょう。
- 上手にできるようになったら、少し重くなりますが、ペットボトルのキャップで神経衰弱、キャップにシールを貼ったり、点数を付けるなどレベルアップしても良いかもしれません。

ワンポイントアドバイス

- 上手にできない方もいます。時間制限をせず、ストローを切って短くする、ストローの先を斜めにカットするなどしてバランを吸い上げやすくしましょう。
- できないまま終わるのではなく、『私にもできる!できた!』と感じていただくことが大切です。
- こども銀行券はコピーして1回限りの使い捨てにすると衛生的にも良いでしょう。
- 福笑いのパーツは先にラミネートをしてからカットし、使用後に消毒綿などで清拭することで、複数回使用できます。
- 血圧が高い方や体調が悪い方には、無理をしないよう声かけしましょう。

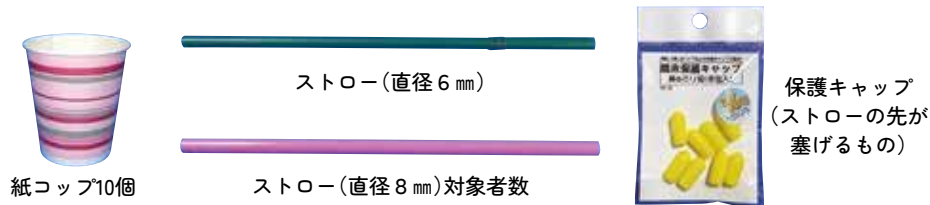


口腔ケア
実践動画
チャプター11

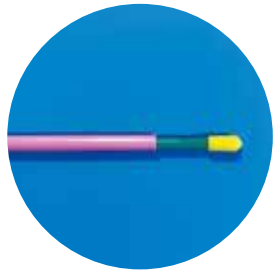


4. ピラミッド崩し

③と同様に、口唇や舌の筋力アップ、呼吸のコントロールや発声力アップの効果が期待できます。また、咳をする力(咳嗽力)を強化するトレーニングになり誤嚥性肺炎の発症リスクを軽減することができます。

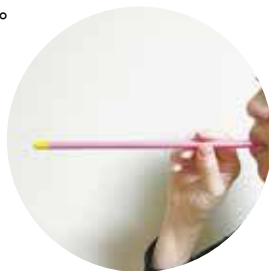


※保護キャップはホームセンターやDIYショップなどで購入することができます。
細いストローの直径に合うものをご購入ください。
※保護キャップが無い場合は、紙粘土などストローの先を塞ぐことができ、かつ危なくないものであれば何でもOKです。ある程度の重さのある方が、よく飛びます。



ストローを蛇腹の辺りでカットしましょう。
細いストローに保護キャップを取り付け、
太いストローへ差し込む。

10個の紙コップをピラミッド型に組み立て、
吹矢の要領で、紙コップのピラミッドめがけ
で勢いよく吹き飛ばしましょう。



《ルール・注意点》

- 紙コップ1個につき1点(10点でも良い)点数を付け、多く倒した方が勝ち。
- 事前に距離や、1人何回吹くのかを決めておきましょう。

5. 傘袋風船

③④と同様に、口唇や舌の筋力アップ、呼吸のコントロールや発声力アップの効果が期待できます。また、咳をする力(咳嗽力)を強化するトレーニングになり誤嚥性肺炎の発症リスクを軽減することができます。



口腔ケア
実践動画
チャプター11



【応用編】

イベントの内容に合わせて、傘袋にシールを貼ったり、
マジックで文字や絵を描いてもらうのも良いでしょう。

6. レクリエーションを行う上での注意点

- 参加者が全員、無理なく、楽しくできる方法をあらかじめ考えておきましょう。
- 各レクリエーションは、事前に試し、参加者がスムーズにできる内容か確認しておきましょう。
- いきなり始めるのではなく、参加者に方法やルールをわかりやすく説明しましょう。
- 進行中は、参加者の様子を注意深く観察し、水分補給を勧めたり、休憩をこまめに取るようにしましょう。
- レクリエーションは楽しく口腔機能向上訓練をすることが目的なので、参加者のペースに配慮し、無理をしないよう声かけをしましょう。
- 競争の要素を取り入れるなど工夫することで、さらに集中して取り組んでもらえることが期待できます。

口腔機能の低下がもたらす全身への影響

口腔機能が低下すると、むせや食べこぼしなど食生活への影響はもちろん、「話す」「笑う」などのコミュニケーションの低下ももたらします。さらに、十分に栄養がとれなくなることで低栄養や運動機能の低下など全身に影響します。

口腔機能の維持・向上には、歯磨きなどのお口の清掃で歯を維持するだけでなく、今回紹介したレクリエーションなどでお口を動かし、トレーニングすることを習慣化することが大切です。



認知症・転倒との関係

歯がほとんどなく義歯を使用していない人

20本以上歯が残っている人と比べて

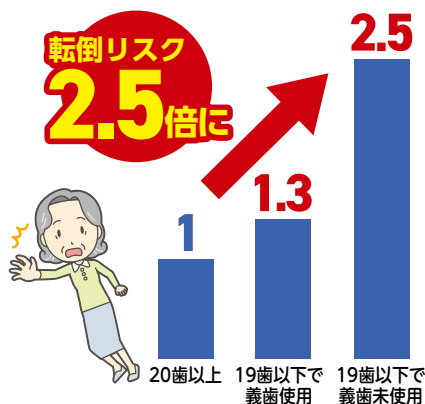
認知症発症リスク **1.9倍**

歯がほとんどないが義歯を使用している人

歯がほとんどなく義歯を使用していない人より

認知症発症リスク **4割抑制**

歯数・義歯使用の有無と転倒の関係



窒息・誤嚥性肺炎との関係

嘔む・飲み込む機能が低下すると、誤嚥性肺炎や窒息といった命に関わる問題につながります。誤嚥性肺炎は、飲み込む機能（嚥下機能）が弱くなり、本来なら食道に入るはずの唾液や食べ物、あるいは胃液などと一緒に、細菌等が気管に誤って入ること（誤嚥）により発症します。誤って気管に入った場合、咳払いして外に出すことが大事です。むせた時は我慢せず、しっかり咳払いしましょう。



誤嚥＝誤嚥性肺炎ではありません。様々な要因が重なって誤嚥性肺炎を発症します。



誤嚥性肺炎予防のポイント

- 1 両方の奥歯でしっかり噛んでバランスの良い食事がとれるようにしておきましょう。免疫力や体力を付けておきましょう。
- 2 お口の体操などを実施して、飲み込む機能を維持しておきましょう。
- 3 口の中を清潔に保ちましょう。そのために日々のセルフケアに加え、歯科医院を定期受診しましょう。

定期的な歯科受診のススメ

口腔機能の維持のためには、定期的に歯科医院を受診することが大切です。家族の通院支援が受けられない、自身での受診が困難な場合は歯科訪問診療もあります。福岡市歯科医師会口腔管理推進室・地域連携室にお気軽にご相談ください。

(相談はどなたでも無料です。歯科訪問診療を受けるには一定の条件が必要です。詳細は口腔管理推進室・地域連携室にお尋ねください。)

福岡市歯科医師会口腔管理推進室・地域連携室
(TEL:092-781-6801)



口腔ケア実践動画チャプター5



令和5(2023)年10月

発行:福岡市保健医療局口腔保健支援センター
著 :福岡県歯科衛生士会
監修:福岡市歯科医師会