

福祉用具ご利用者様・ご家族様

だんらん福祉用具貸与販売事業所

管理者 村松 明日美

だんらんの福祉用具をご利用いただきありがとうございます。

いよいよ夏の到来を迎え、蝉の音が聞こえる季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

今回は日常生活において大切な口腔ケアについてご紹介します。

●口腔ケアについて●

高齢になると口の機能はだんだん低下してきます。多くみられる症状として、次のものが挙げられます。

- 食べこぼしがある
- 口臭がある
- 話をする機会がない、人と関わらない
- むせる
- 口が渇く
- 笑わない
- うがいができない
- 表情がない
- 転びやすい
- 歯みがきができない、またはしない

こういった症状は口腔機能が低下している1つのサインです。改善するためにも口腔ケアをしっかりと行い、誤嚥性肺炎などといった、色々な病気から予防していきましょう。

パタカラ体操

パタカラ体操は口の代表的な体操の一つで、食べ物を上手に喉の奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための、発音による運動です。加齢に伴い筋肉が弱ってくると、口の周りの筋肉や舌の動きが悪くなります。

「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、食べるために必要な筋肉をトレーニングします。

★「パ」唇を閉じて食べこぼさない

破裂音の「パ」は、唇をしっかりと閉めて発音します。

「パ」の発音は唇を閉める筋力を鍛え、食べ物を口からこぼさないようにします。



★「タ」食べ物を押しつぶす・飲み込む

「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。

「タ」の発音は上あごから下あごへ舌を打ちつけるので、舌の筋肉のトレーニングになります。



★「カ」食べ物を食道へ運ぶ

「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。

「カ」の発音は、誤嚥せずに食べ物を食道に送るトレーニングができます。



★「ラ」食べ物を口腔内に運び飲み込みやすくする

「ラ」は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。

「ラ」の発音は、食べ物をのどの奥へと運ぶための舌の筋肉のトレーニングができます。



パタカラ体操は、食事の前に行うのが効果的です。発音はできるだけ大きく、はっきりと。みなさんで楽しみながら行うと良いでしょう。

だんらん福祉用具貸与販売事業所

〒942-0171

新潟県上越市頸城区北方 48-1

Tel 025-530-3657

