



# 口腔体操してみませんか？

～ 日々の積み重ねで、目指せ常食！ ～

特別養護老人ホーム美瑛慈光園

|          |    |     |
|----------|----|-----|
| ユニットリーダー | 高山 | みゆき |
| 生活相談係長   | 西長 | 拓也  |

令和元年度 全道老人福祉施設研究発表会



# 検討ケース

# K 様

年齢：94歳

性別：女性

身長：132cm

体重：42kg

要介護度：3

認知症日常生活自立度：Ⅱb

既往歴

高血圧症、多発性脳梗塞、骨粗鬆症、脳血管性認知症



# 問題点

- ① 食事ペースが速く、丸飲み状態。何度も喉詰まりを起こしている。
- ② 下義歯を舌で遊んでしまう（義歯不適合か？）
- ③ 不随意運動に加え、唾液の流出が止まらない。



## 職員の の 想い

食べることが大好きなK様。  
喉詰まりを起こさず、美味しく食事できるようになってほしい！

唾液を気にすることなく生活してほしい。

## 家族 の 想い

「自宅では毎日のように喉詰まりを起こしていた。」

「慈光園に入ってだいぶ回数は減ったけど、喉詰まりを起こさずに食べられるようになったら嬉しいね！」



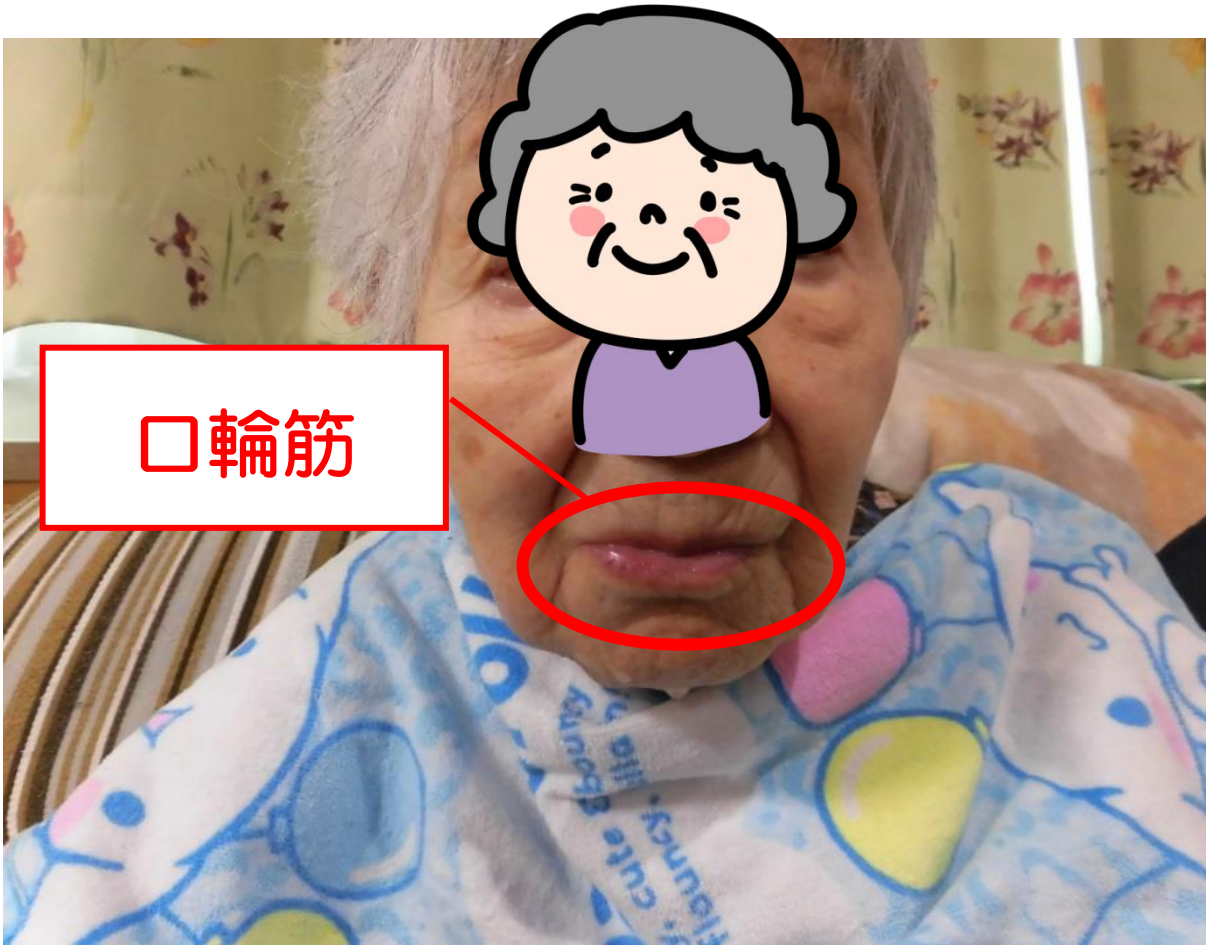
# ミールラウンド



多職種でミールラウンドを実施。  
メンバー：歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士、看護師、生活相談員、介護職員、作業療法士

課題整理と今後のケア方法の検討を行う。

# 課題・取り組み



□輪筋

## ① □輪筋の筋力低下

□唇周囲の筋力が低下していることで、唇が閉じれず唾液が流出してしまう。



パタカラ体操・絵本読み  
ぶくぶくうがい



# 課題・取り組み



## ② 咀嚼機能の低下

送り込みの機能や嚥下機能は問題ないが、食塊形成が行えず丸飲みしている。



タオルを噛むトレーニング

# 課題・取り組み



## ③ 義歯の不適合

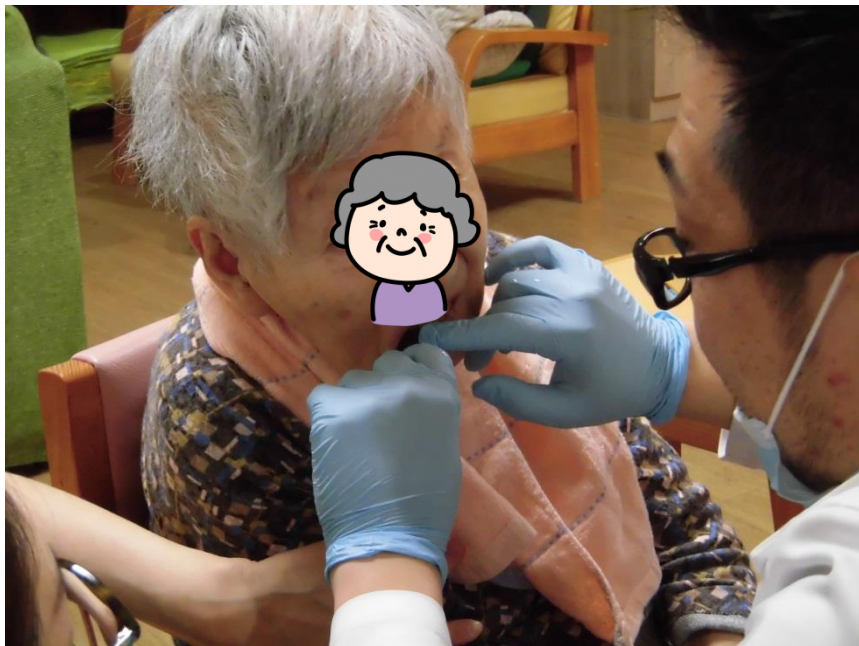
義歯不適合による不随意運動の可能性に加え、下義歯が遊んでしまうことで唇がしまらず唾液が流出してしまう。



歯科往診による義歯調整



# 歯科往診・義歯調整



数回に渡り歯科往診してもらい、義歯のフィッティングを行う。

# ぶくぶくうがい

口腔ケアは1日3回（朝・昼・夕）

口腔ケアを行う際にぶくぶくうがいをしてもらう。

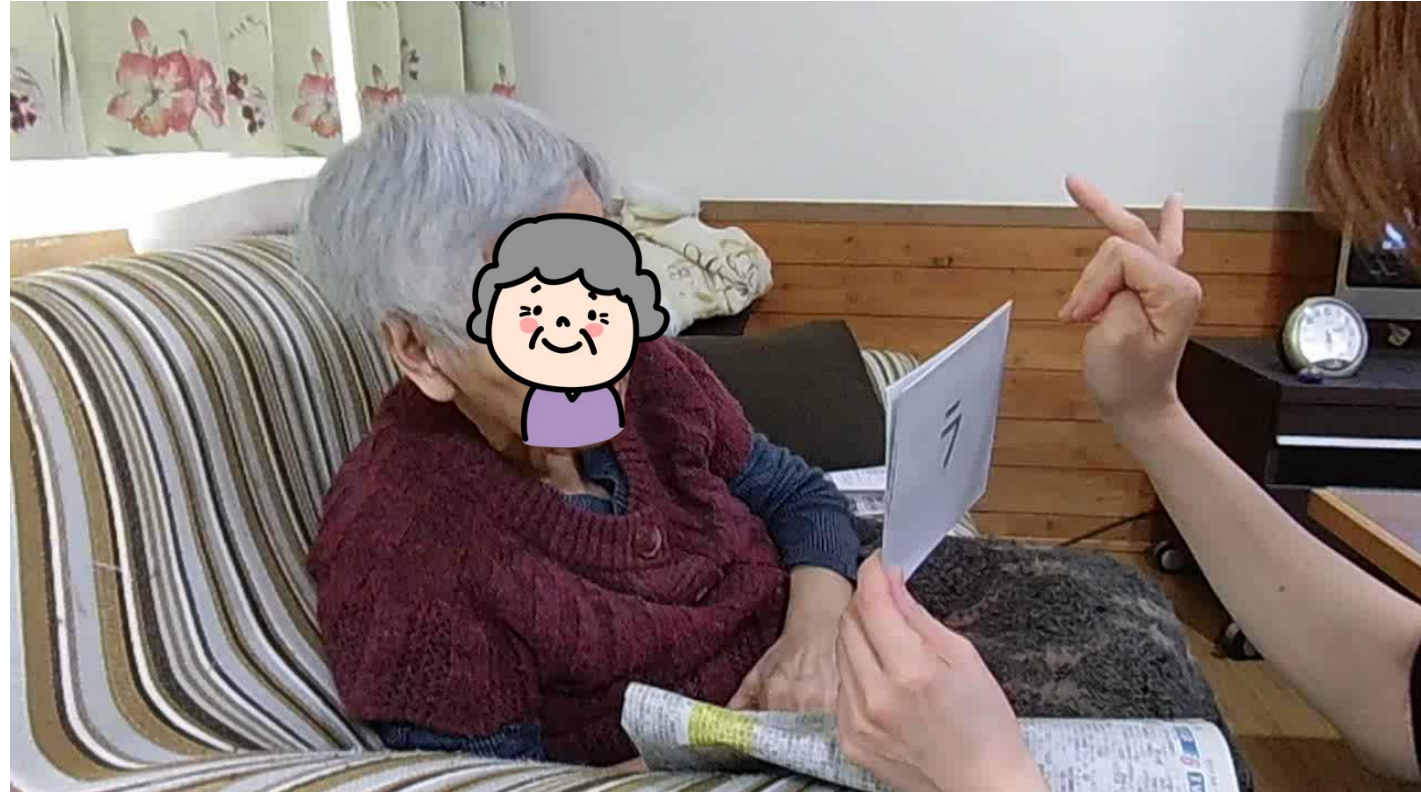
ぶくぶくうがいは口を閉じる力をつけるのに効果的。



# パタカラ体操

口輪筋の筋力低下があるので  
パタカラ体操を実施。

「パ」「タ」「カ」「ラ」を  
それぞれ10回ずつ、2セット  
実施。

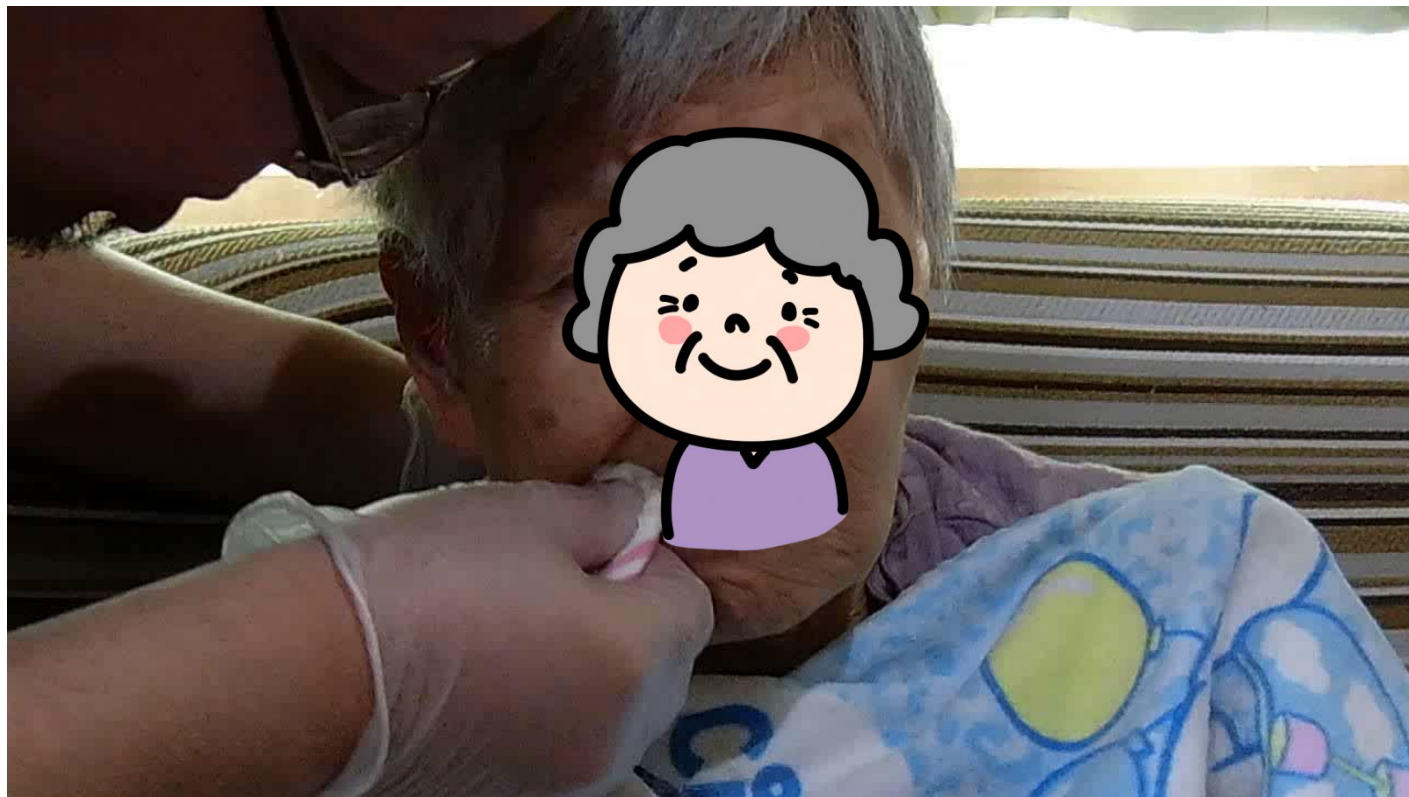




# タオルを噛むトレーニング

咀嚼をして食事をしてもらうために両側の奥歯でタオルを噛むトレーニングを行っていく。

意図的に噛むという感覚を呼び起こすことで咀嚼機能のアップに繋げていく。

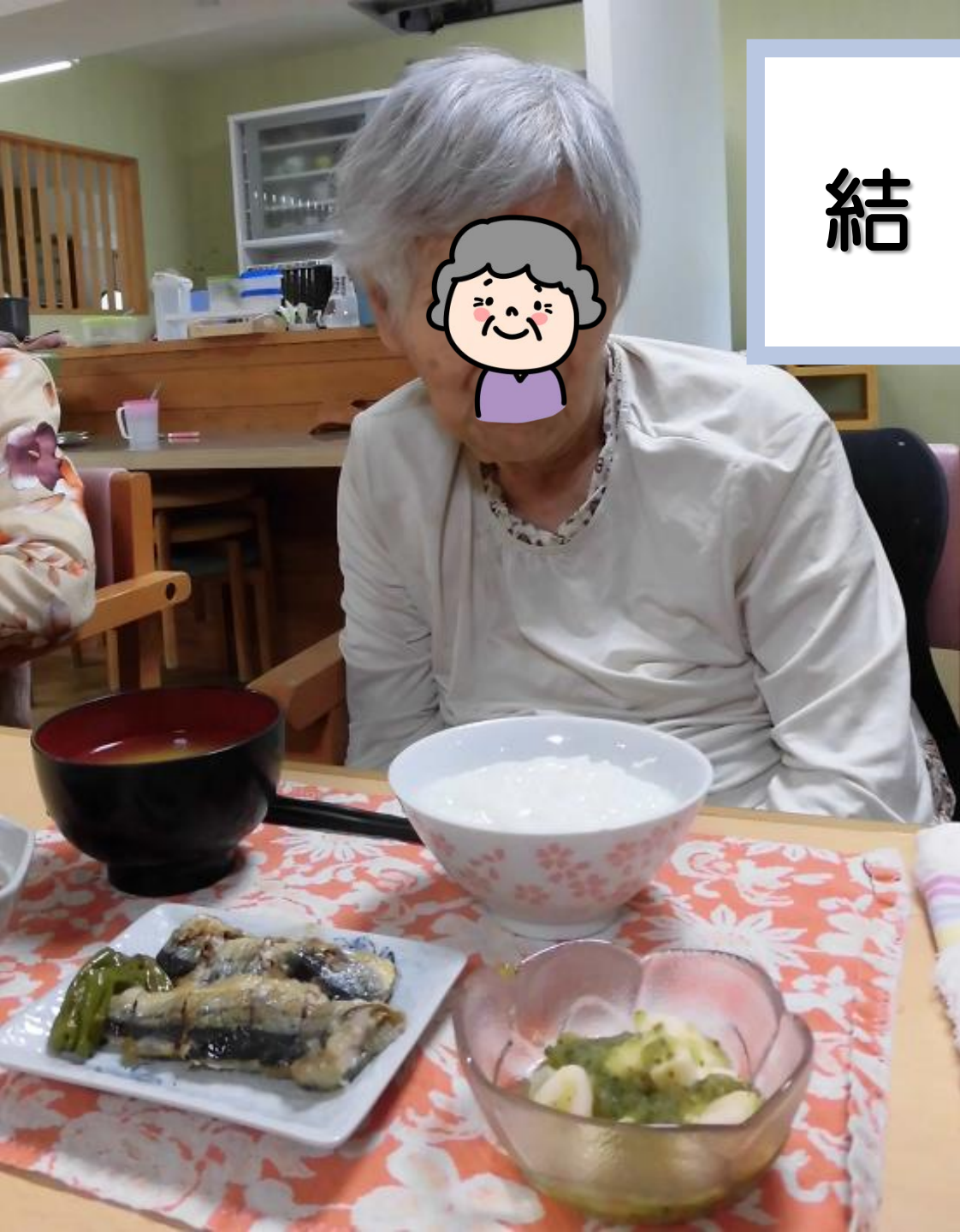


# 絵本読み

口腔体操を実施したりする中で関わりがおのずと多くなった。

長文よりも単語を読む作業の方が発語しやすかった為、単語の記載の多い絵本を使用した。





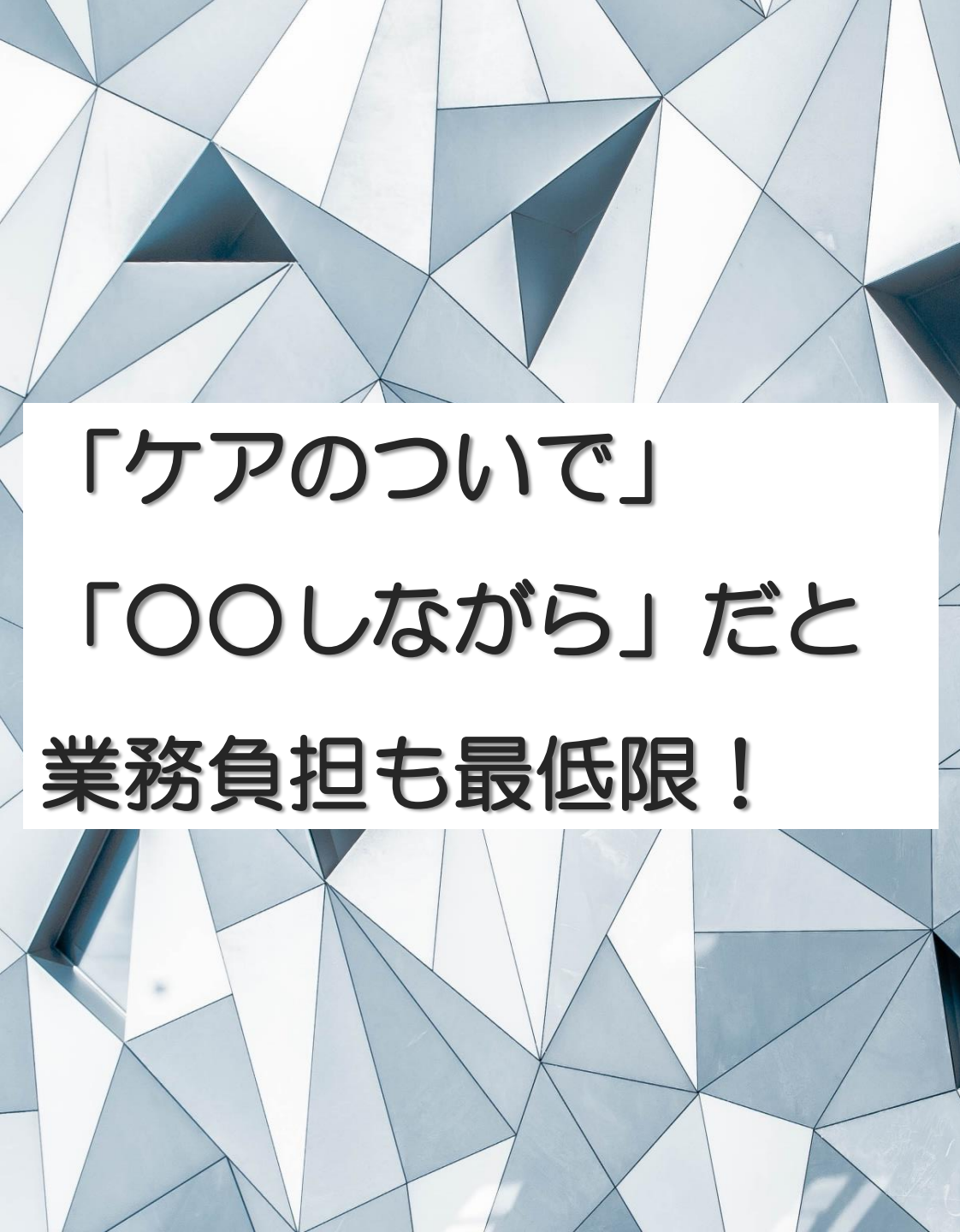
## 結 果

- 口輪筋の筋力強化に繋がり、開口気味だった口も閉じるようになった。
- 不随意運動も軽減。顎の動きも横の動きから縦の動きに変化し、咀嚼する力も向上。
- きちんと咀嚼して嚥下できるようになった為、喉詰まりも起こらなくなった。

そして...食形態が

**常食にアップ！！**





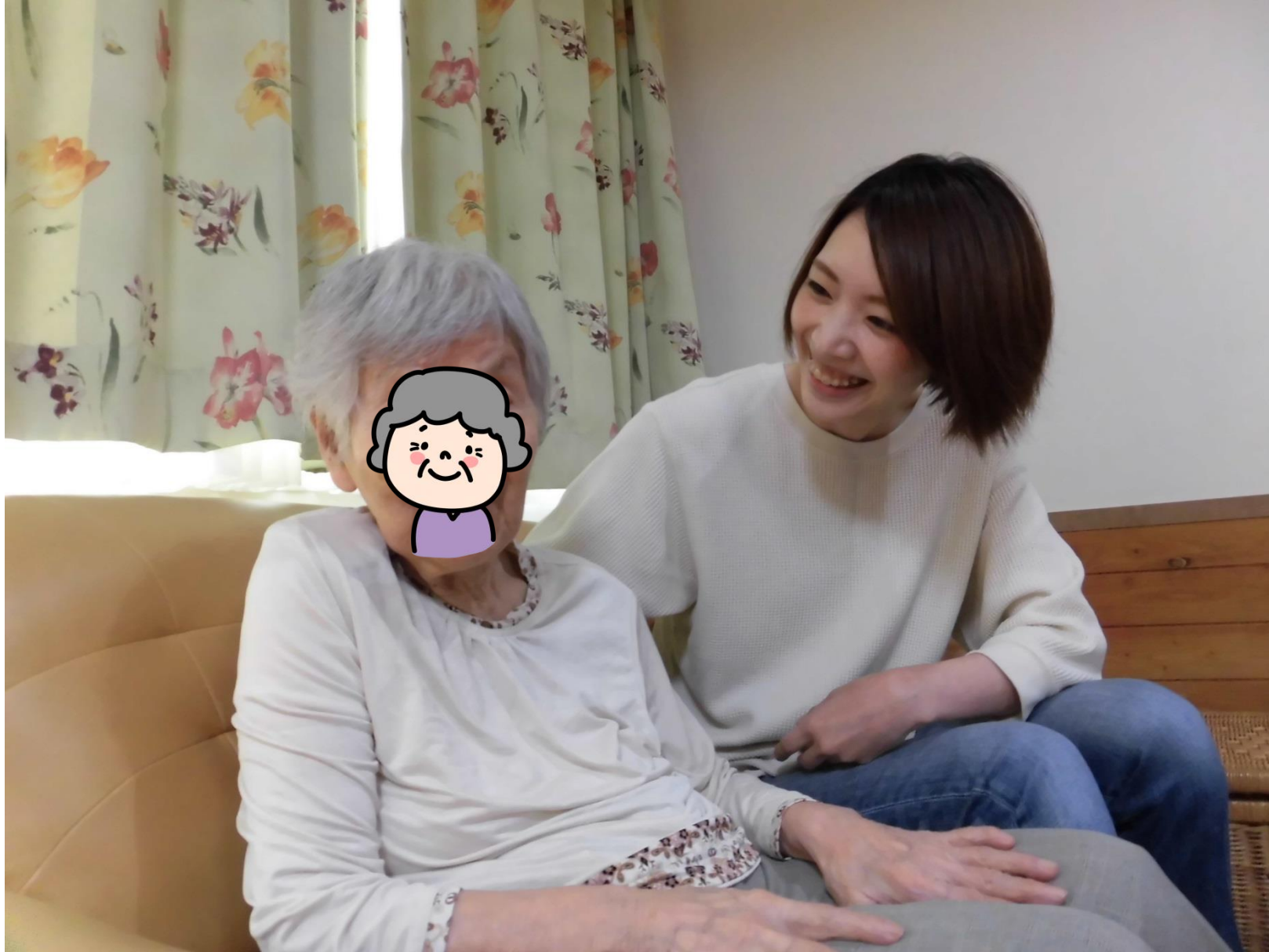
「ケアのついで」  
「〇〇しながら」だと  
業務負担も最低限！

トイレに向かう  
間に「パタカラ  
体操」

記録を書くついでに、隣に座って絵本の発語。

水分提供の前に  
タオル噛みトレーニング

朝・昼・夕のうがいは口腔トレーニングを意識して行う。



ご清聴ありがとうございました！