

# 口の体操で ムセずにおいしく

高齢になると飲みこむ力が

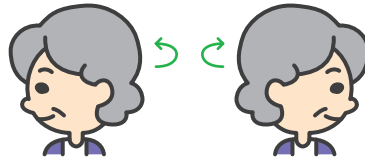
が衰え、食事の際にムセたり誤嚥ごえんしやすくなったりします。ムセや誤嚥により肺炎になることもあるため、足羽利生苑ではムセやすい方や飲みこみが難しい方に対して、どうすればムセずに食事できるかを考え支援してきました。

平成24年1月には、福井県済生会病院リハビリセンターから専門スタッフにお越しいただき、ムセやすい方を対象に食事の際の姿勢や介助面でのアドバイスをいただき、支援に反映してきました。また看護部では、飲みこみの状況を嘱託医と共に2週間おきに確認し経過を見ています。そのような支援の中でムセの改善が見られたAさんの事例をご紹介します。

## ＜ムセ改善のための口の体操＞

### ①首の体操

首を前後左右に動かします。



### ②ほおの体操

ほおを膨らませたりすぼめたりします。口のまわり、のどの筋肉が鍛えられます。



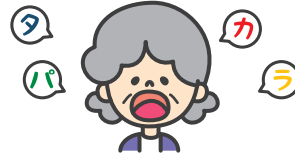
### ③舌の体操

舌を出し、前後左右上下に動かします。舌を大きく動かす力がつくと、口の中の食べ物をまとめ、のどに送り込むことがうまくなります。



### ④発声練習「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音します。

「パタカラ発音」はくちびるや舌の動きをよくします。大きな声を出す力がつくと、食べ物を誤嚥しかけたときに外に出す力が強くなります。



※参考文献 JA福井県厚生連ホームページ

## 口の体操で ムセを改善

Aさん(81歳・男性)は、お茶や汁物を飲まれた際にムセることがありました。

ムセないように、水分にはとろみをつけ、調整していきましました。また入所前からムセの改善のために口の体操に取り組みまれており、当苑でも引き続き行うことになりました。

職員が「ご飯がおいしく食べられるように運動しましょう」と声をかけるとAさんはうなずき、口の体操に参加されました。そしてAさんへの声かけを多く行い、話す機会が増えるようにかかわっていきましました。口の体操を実際に始めてみると、一対一で行うことがAさんにとって恥ずかしかったのか、声を出す練習では声が小さく、動作も小さい様子でした。また体操の声かけをしても、Aさん

は照れ笑いをされるだけで、体操を拒むときもありました。

## 皆さんと一緒に体操を

何かいい方法はないか。職員間で話し合いがもたれました。そこで出たのが、他の利用者の方も含めて昼食の前に体操を行ってみてはどうかというアイディアです。

他の利用者の方数名と行うことでAさんも体操しやすいのではないかと。さらには利用者の方皆さんのムセの予防や飲みこむ力を維持することができるとはなにかという思いがあつたからです。耳が遠い方でも参加しやすいように、大きく紙に体操の内容を記載し、目的を説明しながら行い、意識をもつて取り組めるように配慮しました。またAさんが声を出しやすいように職

員が近くで声かけしながら体操を行うようにしました。

さつそくAさんを含め、他の利用者の方と一緒に口の体操を行うと、皆さんの影響もあつたのか、Aさんは自然と大きな声を出され、動作も大きくなりました。その後も拒まれることなく、口の体操に参加されるようになりました。

また体操以外でもムセを改善するために、椅子の変更を行いました。



左手前がAさんです



食べやすい姿勢が保てるように、クッション性の高い椅子から反発性のある椅子に変更しました

## 日々の継続により

継続したかわりにより、Aさんは食事の際にムセることが以前と比べて少なくなってきました。

また、口数が少なかったAさんでしたが、職員とのかかわりの中で、声を出して返答されることが多くなるといふ変化も見られました。ときには職員が声をかけると、笑顔で若いころの話をされることもありました。



好みの花札をされながら昔のことを話されているところです

Aさんへのかかわりを積み重ねることでAさん自身の力が少しずつ大きくなっていきました。

今後もAさんを含め、利用者の方一人ひとりに合ったかわりを継続することにより、ムセや誤嚥を予防し、いつまでもおいしく口から食事ができ、楽しみのある生活が送れるようになることを目指して取り組んでいきます。

## みんなの広場

青春の記憶

～女性職員Cさん～

私がまだぴちぴちの19歳で足羽利生苑に勤める前、仕事も遊びも一生懸命でした。仕事が終わると外食に行き、カラオケ、パチンコ、飲み会、ディスコ：と朝まで遊び、寝ずに仕事に行く生活を続けていました。気づけば10日間寝ずに過ごしていたことも(笑)。

そんなある日、二週間の連休が終わり、いつも通り職場に行き、制服を着ようと思った：小さすぎて全く入らない！

私「誰かあたしの制服知ら

ない？」

同僚「え？どこにですか？」  
そうなんです！不規則な生活と暴飲暴食を繰り返していたら、自分でも気づかないうちに20kg太り、制服のサイズも9号↓15号へ！  
あのときのすごい衝撃は今でも忘れられません(笑)。