



ありがとう通信 26号

株式会社ありがとうでは、利用者様・ご家族様、ケアマネージャー様に当法人の各事業所をよく知ってもらうために、「ありがとう通信」を発行しています。当法人各事業所の情報や地域の情報・リハビリ関連情報などお役に立つ情報を発信していきたいと思しますので宜しくお願い致します。

今月号の目次



●スタッフから一言（口腔ケア担当編）

●口腔ケアの指導を受けましょう！

●自宅で取り組もう！

□腔機能を高める機能トレーニング（咀嚼「そしゃく」トレーニング編）

●令和3年8月午後行事予定

●利用者様・御家族様ご意見箱

●編集後記

●スタッフから一言（口腔ケア担当編）

言語聴覚士

佐藤 寛子



当事業所での口腔ケア（口腔機能向上は、お口の中の衛生だけに留まらず、咀嚼（噛む事）、嚥下（飲み込み）、呼吸機能の維持・向上にまで及びます。これらは、加齢や脳卒中等が原因で衰えていき誤嚥性肺炎を引きおこしてしまいます。いつまでも美味しく食事を樂しめるように皆で訓練に取り組んでいきましょう。

歯科衛生士

北 寛美



皆さん、食べることは好きですか？年を重ねていくうちに体が弱くなり唯一の楽しみが「食べる」という方が多いのではないのでしょうか？いつまでも安全に美味しく食べるにはしっかりと噛む事が大切です。来所時の「口腔ケア」でお口の健康寿命をのばしましょう。

●口腔ケアの指導を受けましょう！

(口腔機能向上サービス)



医療法人わかすぎ歯科クリニック 院長
株式会社ありがとう 代表取締役

島田 雅胤

□腔機能(□の働き)は、「かむ」「飲みこむ」「呼吸する」「話す」ことに重要です。この機能を維持・改善することは、心身の健康につながり、認知症の進行抑制にも効果が見られることが報告されています。

硬いものが食べにくい、□の渴きが気になる、お茶や汁物でむせることがあるなど、□の働きに関するお悩みはありませんか？

リハビリディサービスわかすぎでは、**歯科衛生士**と**言語聴覚士**が在籍しており、□の状態をチェックし、□の働きを維持・改善するための指導が受けられます。

対象者

□腔機能の低下を感じておられる方
(例・固いものが食べにくくなった、□の渴きが気になる、お茶や汁物等でむせることがある 等)

内 容

- ・月1回の機能評価
(お口の中の衛生状態や「食べる」「飲みこむ」等の検査)
- ・□腔機能を維持、改善するための指導・□腔体操 等

利用者様 自己負担額

- (□腔機能向上加算Ⅱ算定・1割負担の利用者様の場合)
- ・要支援、事業対象者の方
1ヵ月1回…160単位
 - (利用者様負担額…1月162円)
- ※選択的サービス複数実施加算(1)算定の場合は480単位になります。

受付窓口

- ・要介護の方
1ヵ月2回…160単位×2回
(利用者様負担額…324円)
- ・施設長(管理者) 兼 生活相談員
鮎 (すずき) 智美
- ・生活相談員
高島 和代



当事業所で**□腔ケア**(**□腔機能向上加算Ⅱ**)を実施して□腔機能の維持・向上を目指しましょう。

●自宅でも取り組もう！

口腔機能を高める機能トレーニング

（咀嚼「そしゃく」トレーニング編）

・咀嚼トレーニング（１）

食べこぼしを減らし唇の動きを良くする運動



①「イー」と口の端を上げる。

②イラストのように口の形を「い」にします。

③唇の端をしっかりと上げ、５秒間保ちます。

◆５秒間×３セット行います。



②「うー」と唇をとがらせる。

③イラストのように口の形を「う」にします。

④唇を前に出してどがらせ、５秒間保ちます。

◆５秒間×３セット行います。

食べこぼしが起こるのは、唇や頬の筋力が低下している証拠。食べたものを口の中で噛み砕いたり、処理したりすることを咀嚼（そしゃく）と言います。私たちがその咀嚼をする際、食べものを口の中に入

れて噛み、固形状のものだけでなく水分が含まれた食べ物でも、口の中からこぼさずに飲み込むことができます。この時、唇と頬の機能が大きく働いているためこぼさずに処理ができるのです。ご自宅でも上記のトレーニングを行い、食べこぼしを予防・減少しましょう。

・咀嚼トレーニング（２）

食べものを運びやすくする運動



①舌を口の中でまわしたり上下左右に舌を動かします。

②口を閉じます。

③舌の先で歯茎の表面をなぞるように、口の中で舌をまわしたり上下左右に舌を動かします。

◆右回りに１周↓左回りに１周↓上下左右×３セット行います。



②舌を上下左右に動かす。

③舌を出します。

④上下左右の唇につけるように、「上↓下↓右↓左」の順に舌を動かします。

◆上下左右×３セット行います。



令和 3年 8月 午後 行事予定

1日	日	休業日	
2日	月		壁紙作り
3日	火		
4日	水		
5日	木		
6日	金		
7日	土		
8日	日	休業日	
9日	月		壁紙作り
10日	火		
11日	水		
12日	木		
13日	金		
14日	土	休業日	
15日	日	休業日	
16日	月		壁紙作り
17日	火		
18日	水		
19日	木		
20日	金		
21日	土		
22日	日	休業日	
23日	月		カレンダー作り
24日	火		
25日	水		
26日	木		
27日	金		
28日	土		
29日	日	休業日	
30日	月		
31日	火		



少しずつでもいいので、自宅で継続して行ってみましょう！

トレーニングで舌の筋力をアップしましょう！舌は、口の中に取り込んだ食べものを口の中の上の部分に当てて押しつぶしたり、食べ物を唾液と混ぜ合わせ、飲み込む前のかたまりを作って飲み込む位置に移動させたりしています。そのため舌の機能が低下すると、食べたものを処理できなくなってしまう。舌は筋肉で構成されているため、トレーニングを行うことで筋力を維持・改善することができます。積極的に動かす習慣をつけましょう。

●利用者様・ご家族様ご意見箱●

利用者様・ご家族様のご意見を紹介させていただきます。

- ・マスクをしていない人がいますが、皆マスクはしてほしいと思います。
- ・朝全員揃うまでの時間帯に各自自主活動できるように少しアドバイスを与えて頂ければ尚一層利用者の励みになると考えます。

貴重なご意見を参考に今後のサービスの質の向上に努めていきたいと思っております。ありがとうございました。

●編集後記●

いつもリハビリデイサービスわかすぎをご利用頂きまして誠にありがとうございます。当事業所は皆様に支えられて7月19日で6年目を迎えることができました。今後も更なるサービス向上に努めて参りますので、宜しくお願ひ致します。毎日猛暑が続いており、熱中症や夏バテが心配される時期です。暑さ対策や水分補給、十分な睡眠休息をとりながら過ごしていきましょう。

専務取締役 道下 光生