

ありがとう通信 8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―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。地域の情報・リハビリ関連情報や、す。当法人各事業所の情報や、どのお役に立つ情報を発信して、ききたいと思えますので宜しくお願致します。

今月号の目次

● スタッフ紹介

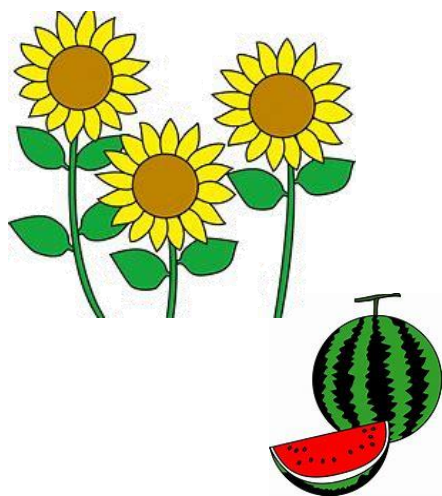
- わかすぎ理学療法士の独り言
- ・ 当施設リハビリ機器の紹介
- ・ デジタルミラー

● 認知症に口腔ケアは効果的

●平成30年8月午後行事予定

●利用者様・ご家族様より意見箱

● 編集後記



スタッフ紹介

リハビリデイサービスわかすぎ
機能訓練指導員 川村 知世



利用者様がより元気に笑顔でいきいきと生活できるように、目標に向けて一緒に頑張っていきたいと思
います。宜しくお願いします。

リハビリサービスわかすぎ

機能訓練指導員 兼 介護職員
坂下 恭亮



メッセーシ
人生の先輩である利用者様達に毎日勉強させて頂いています。
デイサービスが楽しい空間になるよう頑張ります。

わかさぎ理学療法士の独り言

★デジタルミラーとは？

デジタルミラーとは、毎日楽しく続けられるリハビリの新スタイルのトレーニング機器です。このデジタルミラーは、「見える」「測れる、撮れる」「比較ができる」の3つの要素が組み合わさっています。

「見える」は、ミラーによって自分の姿勢や動作を確認でき、より効果的なリハビリができます。

「測れる、撮れる」は、測定結果を記録でき、毎日の効果を確認しながらハビリができます。

「比較できる」は、リハビリ前後の比較ができ、利用者のモチベーションアップにつながります。



☆デジタルミラーの特徴

●「見える」

自分の姿勢や動作が確認でき、より効果的なリハビリで運動の質が向上

ミラーに映ったお手本映像と自分の動きを見ながらトレーニングメニューとバランス計等を使って行うメニューがあります。



●「測れる・撮れる」

測定結果を記録ができ、毎日の効果を確認しながらリハビリができる

測定と撮影メニューでは、体力やバランスを測定してトレーニングの成果を見たり、カメラ撮影でリハビリ取り組み前後の状態を保存できます。

測定

●開眼片足立ち

目を開けたままで片足立ちできる時間を測定します。

●開眼片脚立位テストは運動器不安定

症状を診断する基準の一つとして日本整形外科学会が指定しているテストです。

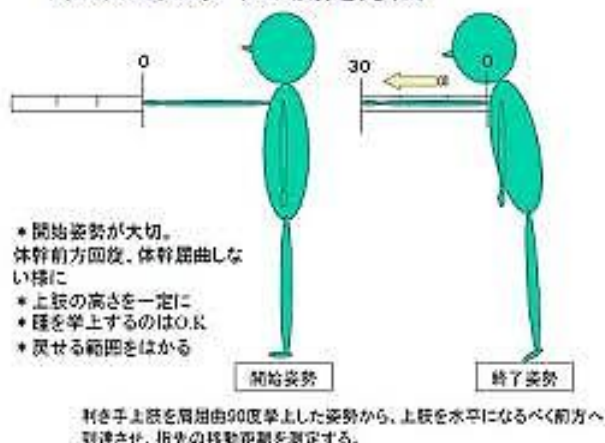
また、通所サービス（デイケア・デイサービス）においても、高齢者の運動機能を簡単に評価できる静的バランスの検査として開眼片足立ちテストが活用されることが多いです。

●ファンクショナルリーチ

横向きに立ち、取手付赤玉（緑玉）を持ち、手を床に対して平行に挙げて、そこから最大限前に手を前に伸ばした時の距離を測定します。

※バランス能力（立位においてどれだけ重心を支持基底面の中心から離せるか）を検査するものです。静的なバランスを見ます。

ファンクショナルリーチの測定方法



●TUG（タイムドアップ＆ゴー）

椅子（座位バランス計）から立ち上がり3mの距離を往復して、再び椅子に座るまでの時間を測定します。

※歩行能力や動的バランス、敏捷性などを総合した機能的移動能力を評価するテストです。

撮影

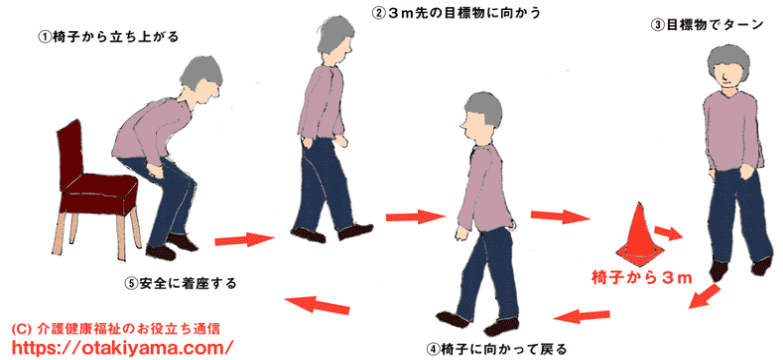
●静止画撮影

本体内蔵カメラで正面の映像の撮影をします。

●2方向撮影

本体内蔵カメラとオプションカメラ（同梱品）で正面と側面等の2方向からの撮影をします。保存した過去の画像を見ることができます。

Timed “Up and Go” Test (TUGテスト)



●「比較ができる」
リハビリ前後の比較ができ、ご本人のモチベーションアップにつながる。

- ◎訓練・測定、撮影メニューで記録した結果を確認できます。
- ◎過去の訓練・測定結果と今の状態を比較し、リハビリ前後の変化を確認できます。
- ◎記録したデータは出力し、パソコンで編集加工できます。

まだデジタルミラーでのリハビリを体験していない方はぜひ体験してみてください。

認知症には口腔ケアが効果的！ 口腔ケアが認知症予防になるの？

☆「噛む」ことで脳を活性化して認知症予防！

口腔ケアの効果のひとつとして近年注目されているのが認知症予防です。2010年に神奈川歯科大学が発表した研究報告によると、**歯がなく入れ歯も使っていない人は歯が20本以上ある人に比べて、認知症を発症するリスクが1.9倍も高くなっている**そうです。さらに、「何でも噛める」高齢者は「あまり噛めない」高齢者と比べて認知症の発症リスクに1.5倍の違いがあることも明らかになっています。

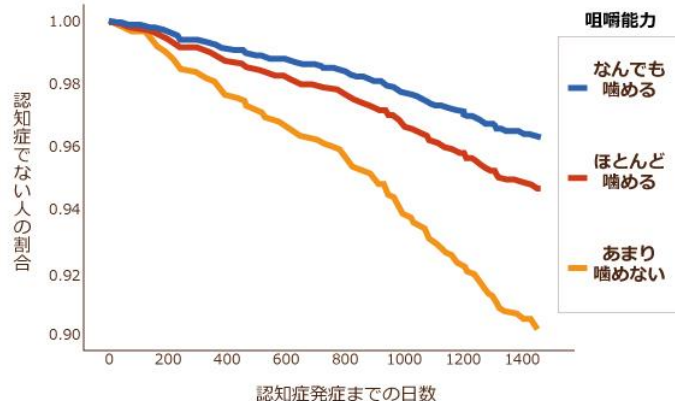
また、2008年には自然科学研究機構の研究者らが「噛む」という行為が脳を活性化すると証明していますし、顎を開けたり閉じたりする行為が脳に酸素と栄養を送ることからも、**脳の認知機能の低下を予防する効果があると**言われています。

こうした研究からも分かる通り、健康な歯を維持していくことが、認知症の予防に有効なのです。認知症予防にかに口の中や歯の健康が大きな影響を及ぼすかということが分かるのではないのでしょうか？

この他にも、近年の研究では**歯周病により歯茎に炎症があると糖尿病の発症の引き金になってしまったり、糖尿病の症状を悪化させてしまったりする**ということも分かってきました。

このように、お口の中の健康を維持し、きちんと噛んで食事ができれば認知症予防だけでなく糖尿病予防や肺炎予防にも繋がるのです。こうしたことから、口腔ケアは高齢者の暮らしをよりよいものにするためには欠かせないケアと言えます。

咀嚼能力と認知症発症までの日数との関係



出典：神奈川歯科大学 2017年8月4日更新

口腔機能を維持・向上させる口腔機能訓練

☆お口や顔のストレッチやマッサージで「食べる」「話す」機能を改善！

口腔ケアのひとつとして、**高齢者の口腔機能を改善させるためのトレーニングを「口腔機能訓練」と呼び、食べるための筋肉を鍛えるトレーニングや、唾液の分泌を促す唾液腺マッサージ、食事のときに食べ物を上手に喉の奥まで運ぶための筋肉トレーニングなど高齢者のお口の機能の状況により様々なものがあります。**

今回は、いくつかの口腔機能訓練の中から「嚥下体操」をご紹介します。

◎嚥下体操

嚥下体操とは、**食べ物を飲み込むために必要な筋肉をトレーニングする体操**です。人は、食べ物を飲み込む際にほっぺや舌、喉などの筋肉以外にも首や肩の筋肉が必要だといわれています。しっかりと飲み込めないと、食事の際にむせてしまい食事が満足にできなくなってしまうます。食事ができないと、せっかく歯があっても噛むこともできませんので、認知症予防にたくさん噛もう！と思っても、その機会が失われてしまいますよね。

具体的には、嚥下体操は「**首の体操**」「**肩の体操**」「**口の体操**」「**頬の体操**」「**舌の体操**」等が**一連の流れ**となっており、まず首はラジオ体操のような要領で体操をします。

平成30年8月 午後行事予定		
1日	水	
2日	木	
3日	金	
4日	土	
5日	日	休業日
6日	月	
7日	火	
8日	水	おやつ作り
9日	木	
10日	金	
11日	土	休まず営業します
12日	日	休業日
13日	月	
14日	火	
15日	水	休業日
16日	木	休業日
17日	金	
18日	土	
19日	日	休業日
20日	月	お手玉レク
21日	火	お手玉レク
22日	水	吹矢レク
23日	木	吹矢レク
24日	金	お手玉レク
25日	土	吹矢レク
26日	日	休業日
27日	月	
28日	火	
29日	水	カレンダー作り
30日	木	
31日	金	

③ 首の体操



ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。



耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。



首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。

② 深呼吸



お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。

① 姿勢



リラックスして腰掛けた姿勢をとります。

⑤ 口の体操



口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。



口をすぼめたり、横に引いたりする。



④ 肩の体操



両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとさげる。



肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。



肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。

⑦ 舌の体操



舌をべーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。



口の両端をなめる。



鼻の下、顎の先をさわるようにする。

⑥ 頬の体操



頬をふくらませたり、すぼめたりする。

⑨ 咳ばらい

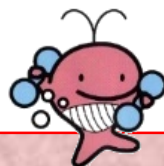


お腹を押さえてエヘンと咳ばらいをする。

⑧ 発音の練習



「パ・ピ・ブ・ベ・ボ」「バ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり、くり返す。



リハビリデイサービスわかさぎでも口腔体操や口腔ケアを行っていますので、ぜひ参加して下さい。

次回(9号)では「認知症には口腔ケアは効果的」口腔機能訓練の唾液腺マッサージを予定しています。

編集後記

●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。

・デイサービスに行くようになり明るくなり運動がなにより楽しみにしています。マッサージもうれしいようです。又、皆さんがよくして下さるので喜んでいます。これからも宜しくお願い致します。

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います。ありがとうございました。

夏の青空がまぶしい季節となってきました。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る。ながら過ごしていきたいです。う。わかすぎデイは日曜日以外営業していますので、快適な室温の中でリハビリやレクで楽しい時間を過ごして頂きたいと思っています。専務取締役 道下 光生