

# ありがとう通信 9号

株式会社ありがとうがとうでは、利用者様・ご家族様が、ケアマネージャー様・ご家族様の各事業所より「当通信」を発行していただき、ご報告・各事業所との連絡やお問い合わせの情報を発信してまいりますので、宜しくお願いいたします。

## 今月号の目次

● マルチドリンクバー 導入しました



● 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  
・コグニバイク

● 認知症に口腔ケアは効果的

● 平成30年10月 午後行事予定

● 利用者様・ご家族様ご意見箱

● 編集後記



## マルチドリンクサーバー 導入しました

8月上旬ですがフリードリンクのサーバーを導入しました。当施設は自立支援型デイサービスであり、フリードリンクはその中の1つの方法です。

フリードリンク「利用者さんが自分で飲物を入れて持って席まで行く。」普段なげなく行っている動作ですが、この動作が利用者様にとっては自立支援として意味があります。

人は普段の日常の生活の中で、一つのことに集中しながら動作を行うことは少なく、複数の課題を同時にこなしています。

「コップを持ちながら歩く」  
「歩く+コップを持つ」

であり、無意識化で行っており、2つ以上の課題を遂行することを「デュアルタスク（二重課題）」と言います。

高齢になれば、デュアルタスク（二重課題）の処理能力が低下するといわれています。高齢者に車の運転事故が多いのも、デュアルタスク（二重課題）の処理能力が低下しているからです。デュアルタスク（二重課題）をスムーズに行うには、脳の中でも高度な機能を持つ前頭前野の「ワーキングメモリー」と呼ばれる機能が重要になります。ワーキングメモリーは、様々な行動場面での情報処理の一時的な保持を行います。

「歩きながら、コップを持つ」という課題を行った場合、ワーキングメモリーの中に「歩行」と「コップを持つ」の2つの課題が入ります。若い人は、このワーキングメモリーの容量が大きく、複数の課題を行ってもまだ余裕がある状態です。

しかし、高齢者になると、このワーキングメモリーの容量が小さくなってしまい（同時に情報処理ができず）、すぐに溢れ出てしまいます。溢れ出すということは、動作に何らかのエラーが生じてしまうということで、結果、転倒し易くなります。

こういう普段の生活の中で無意識に行っている動作も効果的なりハビリになることが多いので、できるだけ自分で行うことは利用者様ご本人に行ってもらおうように促していきたいと思えます。



## わかずぎ理学療法士の独り言

◎当施設のリハビリ機器の紹介

### コグニバイク

#### ★コグニバイクとは？

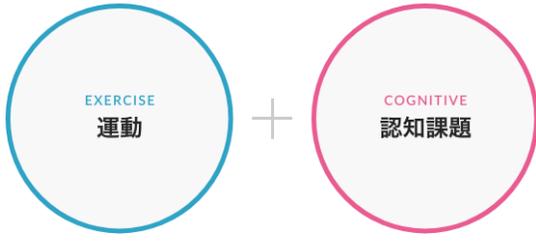
コグニバイクとは、インタリーハ（株）さんが国立長寿医療研究センターとの共同開発で生まれた軽度認知障害（MCI）ケアを目的としたエルゴメーターです。コグニサイズの考え方をベースにしたデュアルタスク（二重課題）方式で、記憶力・注意遂行・処理能力・視空間認知などの認知課題と、負荷・回転数の変更に対応しながらペダルを漕ぐ運動を組み合わせることで、脳と体の活動を活性化することを目指しています。



コグニバイク

#### ★コグニサイズとは？

国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。運動の種類によってコグニステップ、コグニダンス、コグニウォーキング、コグニバイクなど、多様な類似語があります。コグニサイズは、これらを含んだ総称としています。コグニサイズの目的は、運動で体の健康を促すと同時に脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることです。注意したい点としては課題自体がうまくなるという点です。課題がうまくできるということは、脳への負担が少ないことを意味します。課題に慣れ始めたら、どんどんと創意工夫によって内容を変えていくということが大事です。



#### ★コグニバイクの特徴

毎回繰り返すごとに自分に合ったトレーニングに更新されるので、自分専用の認知トレーニングが可能です。

##### 1. 長寿式認知テスト

長寿式認知テスト（高齢者機能検査）を実施し、認知症のリスク評価が可能です。結果に応じて、段階別のトレーニングを受けていただくことができます。



##### 2. 運動しながら脳をつかうデュアルタスクトレーニング

コグニサイズの考え方に基つき、エルゴメーターによる下肢の運動と、モニタを使用した頭の体操を同時に行うことができます。



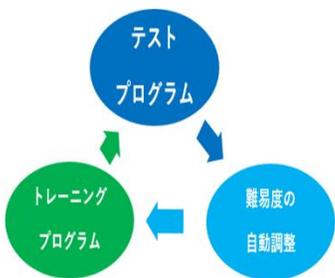
### 3. 楽しみながら続けられる

コンテンツ

高齢者が毎日楽しんでトレーニングをできるよう、プログラム内容やインターフェースは親しみやすさを最重視しています。独自のコンテンツはネットワークを通じて、常にアップデートされていきます。

### ★コグバイクスプログラム

テスト、トレーニング、履歴管理がコグバイク1台で完結。テストプログラムの結果をもとに、ひとりひとりに合わせたトレーニングプログラムを処方します。



動物合わせ

上のイラストの動物の名前を選んでください

|     |      |    |    |
|-----|------|----|----|
| カバ  | ヘビ   | トラ | ネコ |
| キツネ | ライオン | ウマ | シカ |

記憶力

トレーニング結果表示

ID: 0003 氏名: 170 さん

| 項目  | 結果1  | 結果2  | 結果3  | 結果4  | 結果5  | 結果6  |
|-----|------|------|------|------|------|------|
| 記憶力 | 85.0 | 80.0 | 82.0 | 88.0 | 83.0 | 86.0 |
| 筋力  | 10.0 | 12.0 | 11.0 | 13.0 | 14.0 | 15.0 |

### その他の特徴

- ペダルの漕ぎやすさ、乗り降りのしやすさを両立
- IDあるいは指紋によるログインで前回の座面高さを再現
- 適応身長140cm〜
- 5Wの低負荷エクササイズ
- 筋力強化トレーニング（アイソキネティックトレーニング）
- スピーカー・ファン内蔵
- 指紋によるスマートログイン
- 動画を観ながらのエクササイズ

※まだ使用したことがない利用者様はぜひ一度試してみてください。

### 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？

#### 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「唾液腺マッサージ」をご紹介します。

#### ◎唾液腺マッサージ

高齢者の口腔内の特徴として、乾燥しやすいという点が挙げられます。これは、加齢に伴って唾液の分泌が少なくなってしまうことが原因で、食べることや飲み込むことがしにくくなるだけでなく、口腔内の自浄作用も低下し、歯周病などが発症しやすくなっています。

口の乾燥を防ぐためにおすすめなのが、唾液腺マッサージ。唾液腺と呼ばれる部位を揉みほぐしてあげることによって唾液が出やすくなるのです。特に大きな唾液腺は上の奥歯辺りと、顎骨の内側の柔らかい部分、顎の先の尖った部分の内側にあります。力を入れすぎないように注意しな

| 平成 30 年 10月 午後行事予定 |   |             |
|--------------------|---|-------------|
| 1日                 | 月 |             |
| 2日                 | 火 |             |
| 3日                 | 水 |             |
| 4日                 | 木 |             |
| 5日                 | 金 |             |
| 6日                 | 土 |             |
| 7日                 | 日 | 休業日         |
| 8日                 | 月 | (休まず営業します)  |
| 9日                 | 火 | 秋の<br>作業    |
| 10日                | 水 |             |
| 11日                | 木 |             |
| 12日                | 金 |             |
| 13日                | 土 |             |
| 14日                | 日 | 休業日         |
| 15日                | 月 | 芋ほり<br>合戦   |
| 16日                | 火 |             |
| 17日                | 水 |             |
| 18日                | 木 |             |
| 19日                | 金 |             |
| 20日                | 土 |             |
| 21日                | 日 | 休業日         |
| 22日                | 月 | カレンダー<br>作成 |
| 23日                | 火 |             |
| 24日                | 水 |             |
| 25日                | 木 |             |
| 26日                | 金 | 慰問(舞踊会)     |
| 27日                | 土 | カレンダー作成     |
| 28日                | 日 | 休業日         |
| 29日                | 月 |             |
| 30日                | 火 |             |
| 31日                | 水 |             |

がら、優しくマッサージをすることで良いでしょう。

◎やってみよう！唾液腺マッサージ

1. 唾液腺は口腔内に3ヶ所あります。それは、耳たぶの下にある耳下腺（じかせん）、あごのエラ下にある顎下腺（がつかせん）、あごのどがった部分の内側にある舌下腺（ぜっかせん）です。
2. 両手をほおにあてて、ゆっくり円を描くように下に下ろしながらマッサージします。
3. ちょうど耳の下の首の場所に手を置き、円を描きながらマッサージします。この部分が一番唾液が出ます。

### 唾液腺マッサージ

ストレスでも唾液は減少します。マッサージで唾液分泌を促しましょう。



①両手をほおにあてて、ゆっくり円を描くようにマッサージします(前回り、後ろ回り各5回)

②親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当てて、耳の下あたりから5カ所くらいを押します(各5回ずつ)

**編集後記**

「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが、今年の残暑は非常に厳しかったですね。さすがに10月になり秋を感じられるようになってきました。秋は実りの秋食欲の秋と言われるように冬に向けて体力を養う季節です。これから朝夕の冷え込みが更に厳しくなりますので、体が温まるものを食べたり、上着を1枚羽織る等して、体調を崩さないよう気をつけましょう。

専務取締役 道下 光生

●利用者様・ご家族様のご意見を紹介します。

・利用された皆さま。ご家族様のご意見を紹介させていただきます。

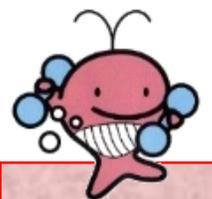
・デイサービスの日は楽しみにしていただいています。

・話すスタッフの皆様が一生懸命にお世話をしています。

・いいます。本当にありがとうございます。

・あいうべ、パタカラ体操、ふるさと等家でも歌っています。健康になるために色々な方法で教えて頂き感謝しております。

・貴重なご意見を参考に今後のサービス質の向上に努めていきたいと思っております。



ぜひ自宅で唾液腺マッサージを行ってみましょう。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。