

nagomiプラスの
4つの基本ケア



今回のテーマ：『**口腔の廃用症候群**』

2. 栄養改善

- 嚥下(飲み込む) 咀嚼(かみ砕く) 摂食(食べる) 発音・構音(話す) 口腔衛生

ワンポイント*
レッスン 『**口腔領域の廃用症候群予防の徹底を!**』

「廃用症候群」とは、加齢や疾患の影響から生じる活動量の低下や過度な安静状態を続けることにより、心身機能の大幅な低下を及ぼす症状のことをいいます。(別名:生活不活発病) 今後も新型コロナウイルスの危機的な感染状況の更なる長期化が懸念されている為、感染予防の為に自粛生活を余儀なくされ、若年層と比べて活動量の低い高齢者は特に発症リスクが高まってしまいます。口腔においても咀嚼機能や摂食、嚥下機能を長期に使わないまま放っておくと廃用症候群が生じます。これは誤嚥性肺炎や食べ物による窒息を引き起こす原因となり、最悪の場合は生命を脅かしてしまいます。運動習慣のある生活を送ることが廃用症候群の予防策となりますが、身体を動かす為には日頃から規則正しい食事摂取を行い、体力をつける事も重要となりますので、口腔機能を維持・向上して不安のない食生活を確保出来るよう努めていきましょう。



顧問歯科医師からの
**ワンポイント
アドバイス:**

廃用症候群は身体機能の低下だけでなく、同様に口腔機能にも悪影響を及ぼします。使わないとすぐに低下し回復に時間がかかりますので、口腔リハビリで機能回復・維持を心掛けましょう。今回は残存機能を活かし、家庭にある身近な物で出来る口腔リハビリを紹介します。

nagomiプラス顧問歯科医師 **天雲 文敦**



①**口輪筋・舌機能向上運動**
ティースプーンや歯ブラシの背の部分で頬を押し広げたり、舌を押さえたりする運動を10秒間行う事で、口周りの筋肉や舌機能向上に繋がられます。



②**唾液の分泌向上運動**
両手の親指の腹を使い、唾液腺(耳下腺、顎下腺、舌下腺)を10秒間押し上げ、唾液の分泌を促す事で口腔衛生の維持・向上に繋げる事が出来ます。

nagomiプラスでの
取組みのご紹介

一人ひとりの課題に沿った
口腔リハビリプログラムを提供しています!

nagomi プラスの口腔リハビリプログラムは、お食事に行き集団リハビリだけでなく、一人ひとりの課題に合わせた個別の口腔リハビリプログラムも実施しています。課題解決に向け、ピンポイントで口腔リハビリを行う事で生活行為である「食事動作」の自立を目指し、自立した食事動作の維持・実現が図れるようサポートさせていただきます。



nagomi
PLUS

お問い合わせはお近くの
リハビリデイサービス
nagomiプラス各施設へ



nagomiプラスの施設情報は、
カメラを起動し、右記の
QRコードを読み込んで下さい。

