3. トレーニングメニュー

高齢者では四肢の筋肉や体力などの身体機能と同様に、摂食・嚥下機能が低下しがちです。老化を防ぎ、いつまでも元気に過ごすためにもトレーニングは、口腔機能だけではなく、全身の機能に対しても行う必要があります。

(1) 口腔機能のトレーニングを行う前の準備体操

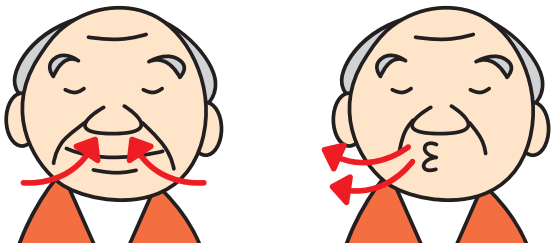
掛け声を忘れずに!
回数は2～3回×1セットから開始し、
徐々にセット数を増やしましょう。

口元から離れたところからほぐしていくことで…
・リラックス効果がある
・集中力を高める
・血流が良くなる　などの効果があげられます。

1.深呼吸（腹式呼吸と口すぼめ呼吸）

①手をお腹の上に置き、お腹が膨らむようにしながら（腹式呼吸）鼻から静かにゆっくり息を吸う。
②口をすぼめて（口すぼめ呼吸）静かにゆっくり息を吐き、お腹がへこむようにする。

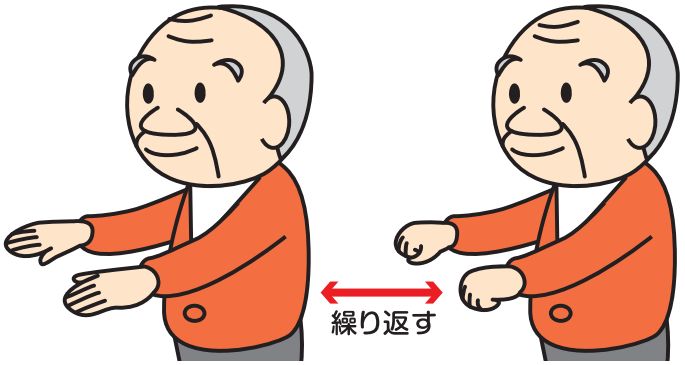
・吸うのを短く、吐くのは長くする。
・口すぼめ呼吸は気管支を広げ空気を通りやすくする。



2.手指の体操（グーパー体操）

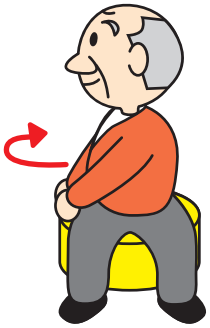
①両腕を肩の高さで真っ直ぐ前に突き出し、手のひらは下に向け、指をいっぱいに広げてジャンケンのパーの形をつくる。
②次に手のひらは下に向けたまま、指を曲げてジャンケンのグーの形をつくる。
③パーとグーをできるだけ早く繰り返す。

箸や歯ブラシを使う前の準備としての役割もあるが、手や指の体操で、脳の広い領域の血流を増やす。



3.体の下部

①体を左右にねじる。

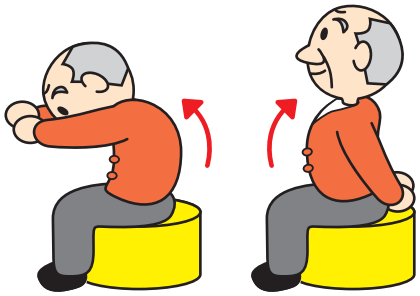


4.体の上部

①手を前方に突き出して背中を丸める。

②手を背中の後ろで組んで胸を張る。

背中や肩甲骨をほぐすことで、良い姿勢をとり易くなる。



5.体の側部

①バンザイをして手を頭の上で組む。
　鼻からゆっくり息を吸う。

②口からゆっくり息を吐きながら左右に倒す。

③息を吐き切ったら息を吸いながら体を戻す。

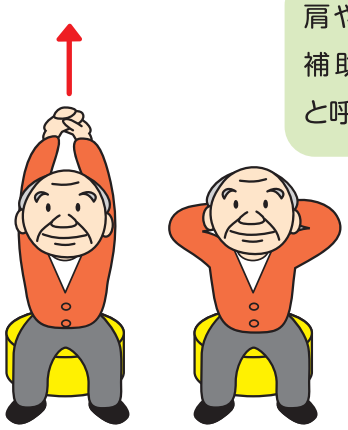
胸郭（あばら骨）の間が引き伸ばされ呼吸が楽になる。姿勢を保つバランスが良くなる。

6.肩　その1

①両手を組んでバンザイをする。

②その後、首の後ろにおろす。

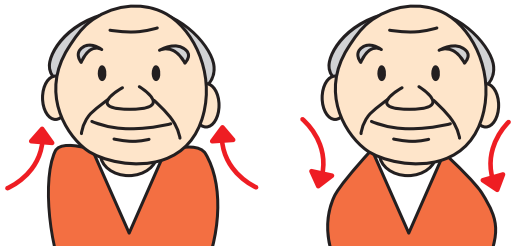
肩や首の筋肉は呼吸補助筋で、こわばると呼吸に負担がかかる。



6.肩　その2

①鼻から息を吸いながらゆっくり肩を持ち上げる。

②口から息を吐きながらストンとおろす。



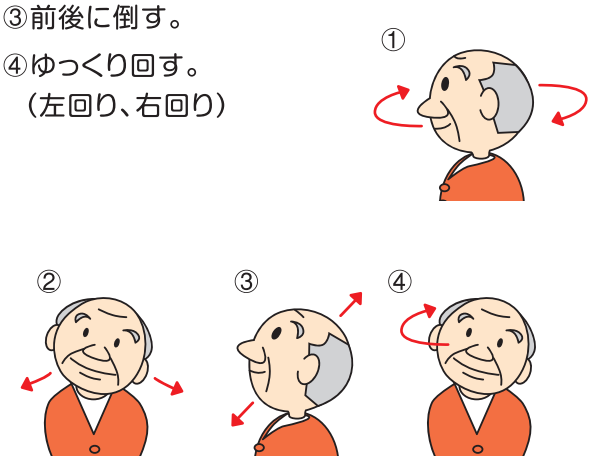
7.首

①後ろに振り返る様にゆっくり左右に動かす。

②左右に傾ける。

③前後に倒す。

④ゆっくり回す。
　（左回り、右回り）



(2) 低下した口腔機能にあわせたトレーニングメニュー

利用者が口腔機能向上の訓練に楽しく実践でき、モチベーションを高めるような内容が望まれます。問題点を把握し、強化するためのトレーニングを考えます。以下の内容を選び組み合わせて実践し、内容に変化を持たせましょう。

①嚥下（えんげ）機能の強化

●嚥下練習

主に嚥下障害やむせ込みなどの症状が改善される

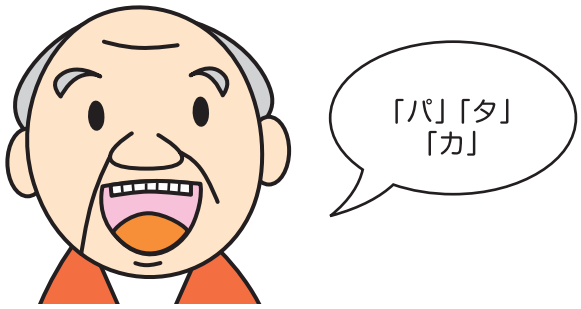
①呼吸を整え、唾液をゴックンと飲み込む（続けて2回）

②構音（こうおん）機能の強化

●発音練習

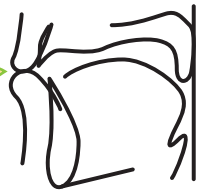
（同音連続発声・異音組み合わせ発音）

主に食べこぼし、発音障害や嚥下障害などの症状が改善される



①「パ、パ、パ」、「タ、タ、タ」、「カ、カ、カ」、「パ、タ、カ」を10～20回程度連続して大きく発音する。（慣れてきたら徐々に早く言ってもらう。）

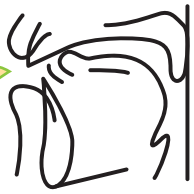
「パ」の音は、唇をしっかり閉じることで発音される。



「パ」

・唇をしっかり閉じることができなければ嚥下することは難しい。
・唇をしっかり閉じることは食べるためには重要。

「タ」の音は、舌の前方が口蓋に触れて発音される。



「タ」

・嚥下する時は、舌の先で強く口蓋を押している。
・上手に嚥下するためには、舌の前方の動きが重要。

「カ」の音は、舌の後方が口蓋の奥の方に触れて発音される。

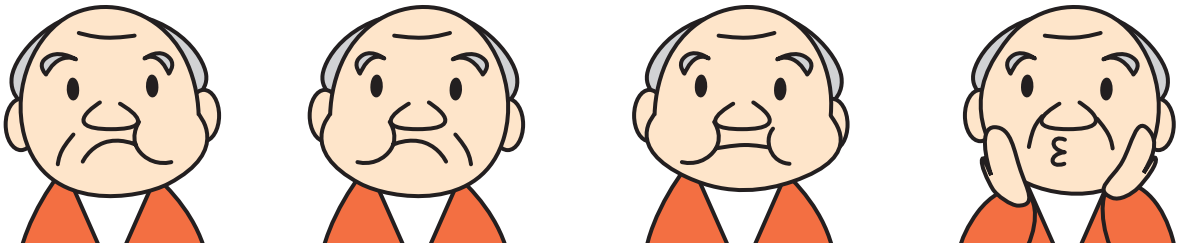
「カ」

・咽頭の前側の壁は、舌の奥のほうに続く舌根部である。
・舌の奥の部分の機能が嚥下の際には重要。

③頬筋の強化

●頬の膨らまし

主に咀しゃく機能、口の渇きや食べこぼしなどの症状が改善する



①左の頬に空気をためる。

②右の頬に空気をためる。

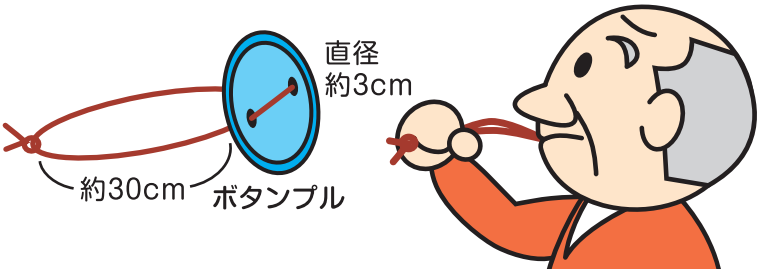
③両頬に空気をためる。

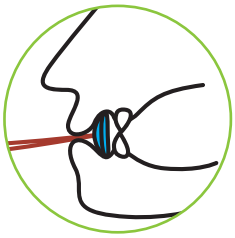
④「ぷっ」と音が出るように両手でつぶす。（大きい音が出るように!）

④口唇閉鎖力の強化

●ボタンプル運動

主にむせ込み、食べこぼしや発音障害などの症状が改善される





断面図

①口唇と前歯の間にはさみ、徐々に力を加えながら引く。②上下左右からも引く。

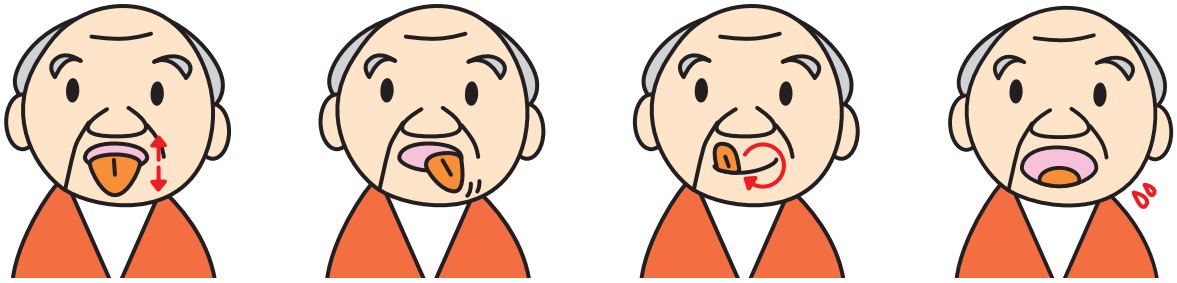
※1方向10秒程度を目安に行う。

※腕が上がりにくい人は糸の長さを調節してください。

⑤舌機能の強化

●舌の運動

主にむせ込みや咀しゃく機能の低下、嚥下（えんげ）障害や発音障害などの症状が改善される。



①上下に出す。

②左右に動かす。

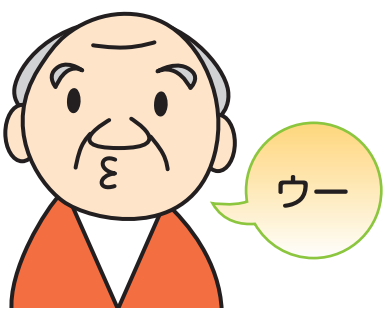
③唇をゆっくりなめる。（左回り→右回り）

④舌打ちをする。（舌をならす）

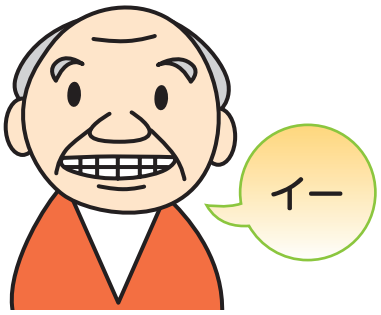
⑥口唇閉鎖力の強化

●ウーイー運動

主にむせ込み、食べこぼしや発音障害などの症状が改善される。



①口唇を思いっきりすぼめて、「ウー」と力を入れる。

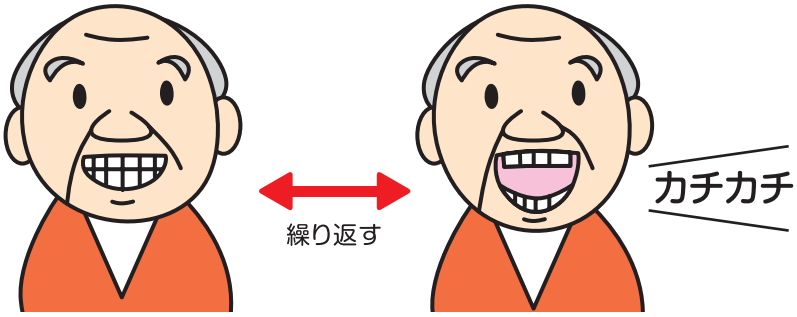


②口角を思いっきり引くように、「イー」と力を入れる。

⑦咀しゃく機能の強化

●咀しゃく訓練

主に咀しゃく機能や口の渇きなどの症状が改善される。



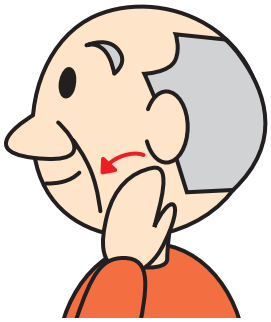
①奥歯を上下噛(か)み合わせる。

②軽くカチカチ噛み合わせる。

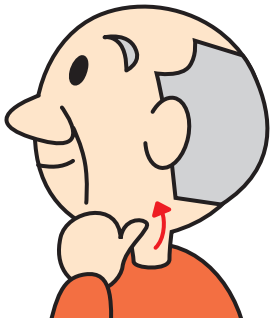
【唾液分泌の向上】

●唾液腺マッサージ

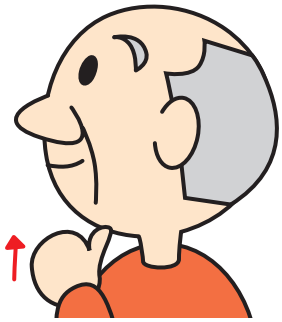
主に嚥下障害や口の渇きなどの症状が改善される。



・耳下腺マッサージ
人差し指から小指までの4本の指を頬に当て上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す。



・顎下腺マッサージ
親指を顎の骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5ヵ所くらいを順番に押す。



・舌下腺マッサージ
両手の親指をそろえ、顎の真下から優しく押す。

※力を入れると、たくさん唾液が出るという事ではありません。優しい力で行いましょう。