

6 発音訓練

●呼吸を整えて始めましょう

- 呼吸に合わせて息を吐くときに声を出します。

●発音と口の動き

- 唇を閉じて発音する音：パピプペポ・マミムメモ
- 舌尖を上前歯の裏に付け発音する音：タチツテト・ラリルレロ・ナニヌネノ
- 舌の奥を口蓋（上顎）に付け発音する音：カキクケコ・ガギゲゲゴ
- 声を出すことと食べることは深く関係しています。おいしく食べるためにも発音の練習は大切です。

●楽しくできる訓練例

- 早口言葉：「竹屋の垣根に竹たてかけた」・「引き抜きにくい釘」・「なま麦なま米なま卵」
- 発音しにくい音を入れた言葉遊び
「めがねでながたカタカナ読む」・「ものぐさしまうま、あしあと残す」
「ラーメンできたとラッパをならす」・「みどりのブラウス、ゴリラにさせる」
「孫のランドセル、えくぼが似合う」・「たぬきがチームで近道さがす」
「さると散歩ではちあわせ」・「筋金入りのきたえた体で風船ふくらませる」
「テラスのプランターにサボテンが花咲いた」・「レインコートでパトロール」
- 歌を歌う：懐かしい歌・季節の歌・リズムのある歌など

7 非協力者への対応

●拒否される理由を考える

- 口腔内にむし菌や歯周病や口内炎があり、ケアをすると痛いということが考えられます。
- 今まで長い間の習慣を変える必要性を感じない、また抵抗がある人がいます。
- 人前で歯を磨くことや、集団で体操することに抵抗を感じる人がいます。
- 口腔ケアが、苦しい、痛いという経験から、さわられるのを嫌がる人がいます。
- 口の周囲が過敏になって、ケアをされる刺激で顔や口が動いてしまうことがあります。

●継続的に行える方法を探す

- 拒否される理由を分析して、歯科的な問題がなければあきらめないことが大切です。
- おいしく食べるために口腔機能の維持が必要であることを説明してください。
- 口の周囲の過敏がある場合は接触になれるために、定期的に接触刺激を行います。
- 口腔機能向上のためのケアや訓練が楽しい雰囲気で行われるように心がけます。

8 認知症要介護者への対応

●個々の対応が必要

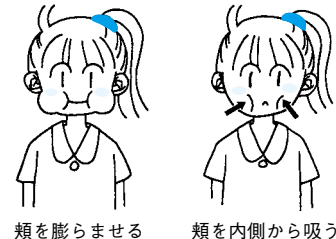
- 今までの生活習慣が身についていますので、それに沿って行えるよう工夫します。
- どの認知に障害があるかで、できることは違ってきます。
- 良い雰囲気づくりや気持ち良いケアを行うことで、受け入れてもらうようにします。

- 応用編
- 上下の唇を強く閉じる（上の唇は下に、下の唇は上に力を入れる）
 - 唇を突出したまま、左右・上下にずらす
 - あ・い・う・え・お、と声を出しながら唇を動かす
 - 前歯を見せるように上唇を上げる（イー）
 - 目を大きく開き、眉毛を上げる
 - 目と口を閉じ、ギョッと顔の中心に寄せる
 - 目と口を大きく開ける驚いた顔、眉間にしわを寄せる困った顔の表情づくり
 - 口角を上げて頬を上げる
 - 笑顔をつくり、5秒キープする（時間を延ばしていく）

●頬

- 頬を膨らませる・頬を内側から吸う（図2-15）。

- 応用編
- 片方の頬ずつ膨らませる
 - 頬を膨らませて、空気が漏れないようにしながら手のひらで頬を押す
 - 頬を吸ってへこませ、5秒キープする
 - 空気どうがするようにブクブクする

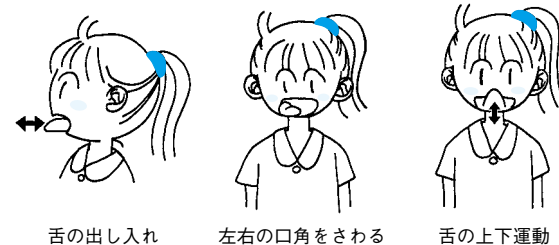


頬を膨らませる 頬を内側から吸う
図2-15 頬の体操

●舌

- 舌の出し入れ・左右の口角をさわる・舌の上下運動（図2-16）

- 応用編
- 舌を出して上唇をなめるように上げる
 - 顔を上に向け、舌を出して上げる
 - 口を閉じて頬の内側を舌で押す（飴玉を頬に入れたようになる）
 - 口を閉じて頬の内側を舌で押し、上下に動かす
 - 舌で歯の外側を一周なめる
 - 舌を口蓋（上顎）に付けて、力を入れて押す
 - 舌を口蓋（上顎）に付けリズムカルに声を出す（タ・ラ・カなど）



舌の出し入れ 左右の口角をさわる 舌の上下運動
図2-16 舌の体操

●継続するための工夫

- 音楽に合わせて楽しく行う：季節に合わせて・リズムに合わせて
- 毎日行うことが大切なので、食前・間食前など行う時間を決めましょう。

「むすんでひらいて」の替え歌です



口唇・舌体操
楽しくおいしく食べるための準備運動です。口の体操をすることで口の周囲の筋肉が鍛えられ動かしやすくなります。また舌の体操をすることで、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて飲み込みやすくなります。

口唇・頬体操
口と頬の運動です。この体操をすることで、唇を閉じる力がつき食べこぼしを予防します。また顔の表情も活き活きしてきます。無理をしないように行いましょう。

1 嚥下機能の低下

氏 名	(ふりがな) わかくさ はなこ	男・女 男 女	要介護認定等				
	わかくさ はなこ		☐ 非該当 要支援 ☐ 1 ☐ 2 要介護 ☐ 1 ☒ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5				
	明・大・昭 14年 4月 20日						

(主治医の意見書が入手できた場合は添付する)

	質問項目	評価項目	転記	事前	事後
基本チェックリスト	13 半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか	1 はい 2 いいえ		2	
	14 お茶や汁物等でむせることがありますか	1 はい	特に水分摂取の一口目にむせやすいようです	1	
	15 口の渇きが気になりますか	1 はい 2 いいえ		2	
理学的検査	視診による口腔内の衛生状態	1 良好 2 不良			
	反復唾液嚥下テスト (RSST)	1 3回以上 2 3回未満			

※「転記」の欄には、サービス等実施前の基本チェックリスト、生活機能評価の結果を転記する。

QOL	1 食事が楽しみですか	1 とても楽しみ 2 楽しみ 3 ふつう 4 楽しくない 5 全く楽しくない	3	
	2 食事をおいしく食べていますか	1 とてもおいしい 2 おいしい 3 ふつう 4 あまりおいしくない 5 おいしくない	2	
	3 しっかりと食事が摂れていますか	1 よく摂れ 2 摂りづらい 3 ふつう 4 あまり摂れない 5 全く摂れない	4	嗜好の問題もありそうですが、硬いものは避けているようです
	4 お口の健康状態はどうですか	1 良い 2 まあ良い 3 ふつう 4 あまり良くない 5 良くない	2	
食事・衛生等	1 食事への意欲はありますか	1 ある 2 あまりない 3 ない	2	
	2 食事中や食後のむせ	1 ある 2 あまりない 3 ない	1	
	3 食事中の食べこぼし	1 こぼさない 2 多少はこぼす 3 多量にこぼす	1	
	4 食事中や食後のタン（痰）のからみ	1 ない 2 時々 3 多い 4 とても多い	2	
	5 食事の量（残食量）	1 なし 2 少量 3 多量 (1/2以上)	2	食品やおかずの種類により飲み込みにくいものがありそうです
	6 口臭	1 ない 2 弱い 3 強い	1	
	7 舌、歯、義歯などの汚れ	1 ある 2 多少ある 3 ない	2	
その他	1 今回のサービスなどで好ましい変化が認められたもの	1 食欲 2 会話 3 笑顔 4 その他 ()		
	2 生活意識の変化	1 前進 2 変化なし 3 後退 4 その他 ()		

実施のための利用者の情報

歯科診療の状況	☐ なし ☒ あり ☐ 1週間に1～2回程度の治療 (う蝕、歯周病、義歯作成などによる治療が中心) ☒ 1～数ヶ月に1回程度のメインテナンス等 (定期健診なども含む)
口腔機能にかかる主治医・主治の歯科医師の連絡先	診療所・病院名： 電話番号：
特記事項・その他 (利用者に関する食事のペース、一口の量、手の運動機能、食事の姿勢、食具等の情報等)	

氏 名	(ふりがな) ○○○○ ○○○○	男・女 男 女	病名・障害名
	○□ ○□		脊髄管狭窄症・高血圧・糖尿病
	明・大・昭 3年 4月 20日		

口の中の状態や訴えに関する利用者および家族の希望

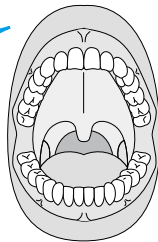
食事時の喉の通りが悪い感じがする。飲み込んだ後でも喉に残る感じがする。お味噌汁でむせやすい。硬いようなおかずは喉の通りが悪そうで、最初から食べる気がしない。

	評価項目	事前	事後
理学的検査	視診による口腔内の衛生状態	1 良好 2 不良	2
	反復唾液嚥下テスト (RSST)	1 3回以上 2 3回未満	2

衛生	1 食物残渣	1 なし・少量 2 中程度 3 多量	2	
	2 舌苔	1 なし・少量 2 中程度 3 多量	2	
	3 義歯あるいは歯の汚れ	1 なし・少量 2 中程度 3 多量	1	
	4 口腔衛生習慣 (声かけの必要性)	1 必要がない 2 必要あり 3 不可	1	
	5 口腔清掃の自立状況 (支援の必要性)	1 必要がない 2 一部必要 3 必要	1	
	6 ここ1ヶ月の発熱回数	() 回/月 ※37.8度以上の発熱回数を記入	0	
機能	1 反復唾液嚥下テスト (RSST) の積算時間	1 回目 () 秒 2 回目 () 秒 3 回目 () 秒	1 (8) 2 (15) 3 ()	1 () 2 () 3 ()
	2 オーラルディアドコキネシス	パ () 回/秒 タ () 回/秒 カ () 回/秒 ※パ、タ、カをそれぞれ10秒間に言える回数を測定し、1秒間あたりに換算	パ (6.2) タ (6.2) カ (5.8)	パ () タ () カ ()
	3 頬の膨らまし (空ブクブクうがい)	1 左右十分可能 2 やや十分 3 不十分	1	
その他	1 今回のサービス等の満足度	1 満足 2 やや満足 3 どちらでもない 4 やや不満 5 不満		

実施のための利用者の情報

義歯の状況	☐ なし ☒ あり ☐ 上顎 ☐ 全部義歯 ☒ 部分義歯 ☐ 下顎 ☐ 全部義歯 ☒ 部分義歯	口腔内状況 残存歯19本
清掃用具や食事環境の状況	歯ブラシ	上下部分義歯を使っています
主治の歯科医師または連携する歯科医師等からの指示		10年ほど前に脊髄管狭窄症の診断があります
特記事項	77歳 脊髄管狭窄症	



79歳・女性	事例6	要介護認定等
	口の渇き・むせ・栄養	特定高齢者・高血圧
プロフィール 独居で生活しており、家事は自立している。寂しさを感じることがあり <u>うつ傾向</u> になったことがある。胃を2/3切除してあまり食べられない。体重の減少も見られるので栄養も考えていきたいと思っている。 <u>薬は血圧・胃・睡眠剤・安定剤など5種類飲んでいる</u>		

アセスメント上の問題点

質問項目	評価項目			事前	事後
口の渇きが気になりますか	1 はい	2 いいえ		1	
食事が楽しみですか	1 とても楽しみ 4 楽しくない	2 楽しみ 5 全く楽しくない	3 ふつう	4	
食事中や食後のむせ	1 ある	2 あまりない	3 ない	1	
食事中の食べこぼし	1 こぼさない 3 多量にこぼす	2 多少はこぼす		2	
オーラルディアドコネシス	パ () 回/秒 タ () 回/秒 カ () 回/秒			パ (12) タ (10) カ (12)	パ () タ () カ ()

うつ傾向に併せて、「むせ」と「食べこぼし」も食事の楽しさを奪う原因になっているようです

個別計画

わたしのゴール 栄養バランスの良いおいしい食事を食べながら、楽しい生活ができる		
ゴールに向かう身近な目標	目標達成のための具体的計画（頻度なども含む）	実施期間 評価予定
むせを少なくします	• 食べるときに使う舌や唇の動きを良くするため健口体操をして、安全に楽しく食べられるようにしましょう。自宅でも嚥下体操をしてスムーズに飲み込みができるようにします（食べる筋肉をつけていきます）	6ヶ月
安全に食事ができるようになります	• 食べる姿勢や、食物の調理法の工夫を栄養士と相談しながらお手伝いします。薬の作用としてお口が渇く傾向がありますので、食事のときも水分のある食べやすいものを考えていきましょう。食事をしっかり摂るためにも口腔の機能は大切です	6ヶ月

ご自身で行うケア内容

目 標	地域の会に参加して、友達との食事を楽しむことができる
ケア方法	口の清掃について 1 歯磨きはよくできています。引き続きお手入れをしてください
	食事について 1 食事の前に唾液が出るように唾液腺のマッサージや舌の体操をしましょう
	2 食品と調理法を工夫しながらおいしく食べましょう
	健口体操 1 唇と頬の力をつけるためにテレビを見ながらしましょう
	2 口の横引き（ウー・イー） 口の開閉（アー・ーン）5秒間キープを3回ずつしましょう 3 頬の体操（頬の膨らませ・へこませ）5回

食べこぼし

経過・評価・今後の課題

食べこぼし

特記：服薬が多いため口腔乾燥が起こりやすく、そのため嚥下がしにくい
経過：会話にも参加してこれ笑顔を多くなった。友達との会食など食べることを楽しむことができている。体重も1kg増えたと喜んでおられ、食物の作り方や食べ方にも意欲が出てきた
評価：口の乾燥は改善していないが、食べ方や調理を工夫しているため、むせは減っている
今後の課題：
口腔乾燥があるが、今後も食前のマッサージや舌の体操を心がけることで改善していくと思われる。食事は楽しく摂ることができているので、さらに口腔機能の改善に努めるよう支援する

82歳・女性	事例7	要介護認定等
	口の渇き・口の動き・栄養	特定高齢者
プロフィール 独居で生活しており、毎日の食事の準備が苦痛になっている。食事が楽しくないと訴えがある。 <u>口の中が苦く味がしない</u> ので、おなか为空くが食べたくない。また、食事の内容は歯ぐきでつぶせる硬さのものがほとんどで、栄養バランスはくずれている。舌の痛みがあったので数ヶ月前に義歯調整をしたが、その後も <u>舌や唇がヒリヒリと痛み</u> がある		

アセスメント上の問題点

質問項目	評価項目			事前	事後
口の渇きが気になりますか	1 はい	2 いいえ		1	
頬の膨らまし（空ブクブクうがい）	1 十分可能	2 やや不十分	3 不十分	3	
反復唾液嚥下テスト（RSST）の積算時間	1 回目 () 秒 2 回目 () 秒 3 回目 () 秒			1 (0) 2 () 3 ()	
オーラルディアドコネシス	パ () 回/秒 タ () 回/秒 カ () 回/秒	※パ、タ、カをそれぞれ10秒間に言える回数を測定し、1秒間あたりに換算		パ (35) タ (36) カ (37)	
食べこぼしや漏れ	1 無し	2 漏れのみ	3 時々こぼす	4 多量	3

唾液が出ていないことが原因のようです

個別計画

わたしのゴール 楽しくおいしく食事を摂ることができ、生活を楽しめるようになる		
ゴールに向かう身近な目標	目標達成のための具体的計画（頻度なども含む）	実施期間 評価予定
唾液を出して、口の中の苦味や舌・唇のヒリヒリした痛みを少なくします	• 健口体操をすることで、唾液がよく出るようになり、味覚が回復され、飲み込みやすくなります。毎日の生活の中に健口体操を取り入れましょう。食事の前に唾液腺マッサージで唾液の分泌を促しましょう。また、唾液はよく嚥むことで出てきます。食事は両方の歯でよく嚥んで食べましょう。痛みがあるときは保湿剤を使用したうがいも効果的です	3ヶ月
唇や頬の筋力を向上させ、食事中の取りこぼしを少なくします	• 健口体操で唇や頬の筋力を向上させることは、取りこぼし改善だけではなく、入れ歯を安定させるとともに嚥む力をつけます。毎日、行いましょう	3ヶ月

口腔周囲や嚥下に関する筋群の機能低下が目立ちます

ご自身で行うケア内容

目 標	健康を保つためにしっかり食事を摂ることができ生活を楽しめるようになる
ケア方法	口の清掃について 1 食後に食物の残りをなくすため必ずうがいをしましょう うがいは歯と歯の間に水が通るようにしましょう
	2 歯磨きは、時間をかけて磨きましょう
	食事について 1 食事の前に健口体操と唾液腺マッサージをしましょう
	2 食事は両方の奥歯でしっかりよく嚥んで食べましょう
	健口体操 1 口の開閉（アー・ウー） 2 口の横引き（ウー・イー）5回 3 口を閉じて舌を口蓋に付ける 5回 4 頬の体操（頬の膨らませ・へこませ）5回

口腔周囲や嚥下に関する筋群の機能低下

経過・評価・今後の課題

特記：物忘れや理解力の低下があり、健口体操などの新しい取り組みは繰り返しの実習でなんとか習得できる
経過：健口体操やマッサージを実践することで唾液が出るようになり、唇や舌のヒリヒリ感が改善される。口の中の苦味がなくなったことで、食事を味わいながら食べることができるようになる。食欲が出てきて食べる食品の数も増えてきている
課題：独食による口腔機能低下が心配される。地域の事業に参加し、楽しく食事ができる機会を増やしなら、健口体操が継続できるよう声かけの支援が必要