



リハビリデイサービス なめがわ <https://www.kokoro.or.jp/rihabilityday/>



リハビリデイサービス なめがわ



〒355-0811

埼玉県比企郡滑川町大字羽尾 1041-7

TEL:0493-81-3505 / FAX:0493-81-3529



目には眼鏡を 無い歯には入れ歯を



管理者 とさか ころろ

明けましておめでとうございます。皆様は年末年始をいかがお過ごしでしたでしょうか？久々にご家族やご親戚、ご友人らと会って、ご馳走を食べながら団欒を楽しんだ方も多くいらっしゃるかと思います。そうやって時々で楽しみを持てることは皆さんにとって大きな生きがいであると思ひますし、毎年元気な姿を見せてあげられることは周りの方々にとっても喜ばしい事であると思ひます。一方で、「歯が悪いから食事はあまり食べなかった。」「みんなが話していたけど、自分はよく聞こえず雰囲気笑っていた。」なんて場面を思い出した方はいらっしゃるのでしょうか？今回は、適切な補助具の使い方についてお話しします。

前回から、お口の健康についてのお話をしてきましたが、お口の体操は動きといった機能面は改善できても、抜けた歯などの構造を戻すことは当然できません。歯が抜けたままにしておくと、見た目や食べづらさだけでなく、抜けた部分を中心に歯ぐきも弱っていき、その周りの歯までもが抜けやすくなっていく恐れがあります。

そこで重要なのが、入れ歯です。自分に合った入れ歯を使用することで、即時的に食べやすさは向上しますし、適切な使用を続けることで歯や歯ぐきの矯正にもなり、お口の健康を長続きさせられることが期待できます。また、前回ご紹介したように、しっかりと歯を入れて噛み合わせが整うことで筋力が発揮でき、転倒予防などにも効果があります。これらの理由により、入れ歯の洗浄時以外は極力入れたままにすることが望ましいとされていますので、食事や外出の時だけ入れるといった習慣の方は、これを機に見直していただくと良いと思ひます。（※睡眠中の入れ歯の有無については諸説ある為、よく眠れる方等好みで選択していただければと思ひます。）

耳に関しても同様で、聞こえが悪いまま放置することは更なる聴力の低下を招くと言われてています。また、聞こえないことで空返事をしたり、声かけを正しく理解できていなかったりすると、周囲の人から認知症と勘違いされるかもしれません。実際に、家族が認知症だと思っていた方が補聴器を着けた所、問題が無くなった例があります。これはまだ良い方で、聞こえない状態は聴覚から脳への刺激が少なくなり、本当に認知機能が低下するとの研究結果が出ています。何より、大事な話や楽しい会話を聞き漏らすなんて損でしかありません。

目が悪ければ眼鏡をかけるように、歯が抜けたら入れ歯を入れ、耳が遠くなったら補聴器を着けることで、体も心も調子を取り戻し、悪化を予防することができます。手間や印象だけで使わないでいることで、身体の機能を衰えさせる前に、年の始めに適切な補助具の使用を検討していただくと幸いです。



【心と体を整える】

前回に引き続き、お口の体操を紹介します。ただでさえ乾燥しがちなこの季節、寒さから飲み物を飲む機会も減り、口の中も乾燥しやすいです。口が乾くと食べ物がまとまらず、飲み込みづらさに繋がります。また、雑菌も繁殖しやすく、口臭や感染症、誤嚥性肺炎の要因にもなります。実は入れ歯も合いづらくなったり、食事の味も感じづらくなります。口の中を潤わせるために、食事前などの唾液腺マッサージを習慣にしてみましょう！

◆口腔体操～唾液腺マッサージ◆

- 効果 : 美味しく安全に食事できる。口臭予防。虫歯・感染症予防。入れ歯のフィット。
- 準備 : 楽な姿勢で。
- 動き : 1日3回(食事前を基本に) 各所8秒ずつ押す。
最後に、溜まった唾を「ゴクン」と飲み込む。



① 耳下腺
耳の付け根から少し
下がった位置。



② 顎下腺
下あごの角張(エラ)
の内側のくぼみ。



③ 舌下腺
喉の近く、扁桃腺の
両脇辺り。

編集後記



変化を楽しむ

この冬は壁画で焼き芋を作りました。利用者様に作っていただいた折り紙の落ち葉を集め、大きなサツマイモを置き、火を着けて1週間じっくり焼いたら、とてもおいしそうな特大の焼き芋が焼き上がりました！

一つのものでも、手を加えて変化を楽しむことができます。毎日の生活の中でも、少し手を加えることでいつもと違う発見があるかもしれません。ぜひお試しください。

編集担当：とさか

