

楽しくおいしく安全に食べるために ～健口体操を導入して～

社会福祉法人恩賜財団東京都同胞援護会 指定障害者支援施設 さやま園 東村山市



【はじめに】

さやま園では、平成21年に高齢化対策のプロジェクトを立ち上げました。リハビリの専門職を導入し、個別の機能低下予防訓練を行う中で、「筋力の低下を予防する」というキーワードにたどり着きました。老化により、嚥下力の低下がみられ、食事形態の見直しが必然となります。できるだけ、美味しく・楽しく・安全に食べられる生活をする援助として、口腔機能を維持させる必要があります。安全に食べるためには、舌、頬のほか、嚥下力を鍛える事が大切です。平成27年に窒息事故がありアプローチの必要性を感じ、「健口体操」を取り入れる事を計画しました。今回は取組と実践している様子をご紹介したいと思います。

【施設紹介】

さやま園は、昭和39年10月1日に東村山市に設立され、今年で54年を迎えます。

事業内容は、施設入所支援96名、生活介護支援、短期入所4名、グループホーム8か所（53名利用）、その他相談支援事業を行っています。

年齢構成として、19歳～75歳の方が利用されており、50歳以上の方が半数以上となり、高齢化が急激に進むと思われま。

【歯科診療と嚥下評価、健口体操まで】

平成5年に、東京都立心身障害者口腔保健センターによる訪問歯科診療を開始し、通院できる方は近隣の歯

科医院に通院しました。また、歯科衛生士による職員向けの口腔ケア講習会を実施しました。

平成23年からリハビリ職員が指導に入り、筋力低下予防や、食事の時の椅子やテーブルの高さの調整、足台の設置などを行う事で、安全な姿勢維持ができるようになっていきます。

平成26年からは、日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニックの歯科医師に全利用者の咀嚼、嚥下の機能評価を行っていただき、食形態の見直しや食事方法、食事用具の変更についてもアドバイスをいただきながら、個別対応を行っています。

平成27年からは、看護師による「健口体操」を開始しました。訪問歯科診療を週1回から週2回に増やし、応急処置や口腔ケア、歯みがきポイントのアドバイス、また、マッサージなどの間接訓練を実施していただいています。

摂食嚥下の研修を定期的に行い、職員も普段から評価ができるよう勉強をしました。誤嚥やムセの予防対策として、口周囲の筋肉をほぐし、唾液を促し、嚥下をスムーズにする必要性を感じたため、毎日昼食前に「健口体操」と称する口腔体操を開始しました。看護師が支援員と一緒に利用者に実施しており、毎日食事前に継続して行う事により効果が上がります。

平成28年からは、理学療法士・作業療法士・支援員も「健口体操」を行うようになりました。



(訪問歯科診療)



(嚥下評価)

【口腔ケア】

毎食後、歯みがきをしています。ご自分でできる方も最後の仕上げみがきは職員が実施しています。義歯も歯みがき時には洗浄し、就寝時には外して消毒をしています。

歯みがきは個別に歯科医師の指導を受け、みがく時の姿勢、歯ブラシやスポンジ・歯間ブラシ等のケア用品を選択していただいています。

歯科診療を少なくとも月1回計画することで、口腔内の異常の早期発見にもつながっています。

【健口体操の実際】

さやま園での「健口体操」の様子をご紹介します。

- ①身体全体を動かし、大きい声で挨拶
パ・ン・ダ・ノ・タ・カ・ラ・モ・ノ
大きな声で2回、ゆっくりと
- ②歌とともに体操「手をたたきましょう」
手をたたきましょう（両腕を上あげる）
タンタンタン（手をたたく）
タンタンタン（手をたたく）
肩をたたきましょう
タンタン（左手で右肩）
タンタン（右手で左肩）
タンタン（左手で右肩）
タン（右手で左肩）
笑いましょうワッハハ（両手を上げる）
笑いましょうオッホホ（両手を上げる）
ワッハハ オッホホ（両手を上げる）
ああ面白い（両手を胸に首を横に曲げる）
- ③顔の体操
イーの体操、オーの体操、あがんべー体操、
にらめっこ、首の体操など
- ④唾液腺マッサージ
- ⑤嚥下練習
つばが出た人〜と聞いてみましょう
出てきた唾液を ごっくん ごっくん
- ⑥時間があれば歌を歌う
- ⑦両手をあげて深呼吸

身体全体を動かし大きな声で挨拶し、「パ・ン・ダ・ノ・タ・カ・ラ・モ・ノ」と何回か繰り返します。一般的には「パタカラ」体操が有名ですが、利用者になじみやす

い言葉を使いました。次に、「手をたたきましょう」の歌に合わせ、上肢を上げ、身体全体の緊張をとります。顔の体操は、口角を横に「イ」、口をすぼめて「オ」と発音、その他、舌を出したり、頬を膨らませ、にらめっこなどをします。唾液腺のマッサージは、10回を目安に、できない方には職員がマッサージを行います。嚥下練習は、「ツバは出ましたか？じゃー飲んでみましょう。」と声をかけ、空嚥下を2回行います。最後は深呼吸、「鼻から息を吸って、ハイ、口から吐いて」で終了となります。



【今後の課題】

健康で安心、安全な生活を送る取組として、食事形態の変更や、「健口体操」を取り入れた結果、ムセる方が減り、職員や利用者の意識も変わり、誤嚥や窒息予防に効果を上げていると思います。

知的障害のある方は高齢になると筋力、機能低下が急激に現れます。そのため、生活スタイルの変化が起きやすく、歩行器になったり、車いす生活になったり、特に、食事は形態を変更せざるを得ない事があります。

食事は生活の中の楽しみでもあり、利用者さんにとって、食形態が変わることは辛いことです。また、長い間一緒に生活してきた仲間と共に健康に暮らしていくことが利用者さんの想いである事を受け止め、支援していきたいと思っています。そのためには、口腔機能の低下予防だけではなく、運動機能低下予防などのリハビリを取り入れ、毎日継続していく必要があります。自分から取り組む事が苦手な方たちなので、簡単で分かりやすく、継続できるプログラムを専門職と連携しながら、取り組んでいきたいと思っています。

(記事作成：東京都多摩小平保健所)

共同生活で自立を促す支援 ～歯みがきと口の健康づくり～

社会福祉法人ふるさと福祉会 東京多摩学園

西多摩郡奥多摩町



↑東京多摩学園

1 はじめに

東京多摩学園は法人の名前のように、東京多摩学園の所在地を利用者の故郷にしたいと利用者の親たちの有志が中心となり昭和63年に建設された入所施設です。

現在は22歳～69歳までの33名の利用者が生活しています。平均年齢は44歳です。作業は重度、中度、軽度のすべての利用者が参加できる椎茸の栽培作業が中心です。



↑作業の様子

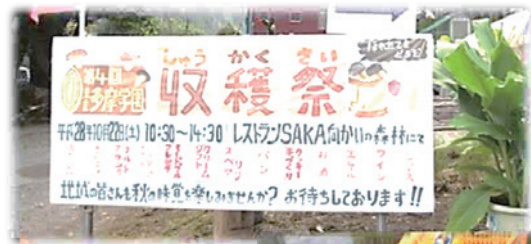
椎茸の柵木（ほだぎ）→
は約**3万本**！



その過程で我慢する力をつけ、健康的な身体づくりと副産物の椎茸で地域に役立つ事を目指しています。利用者さんと職員が力を合わせ毎日の作業を行っています。

東京多摩学園の目標の一つに「利用者と職員が作業・

行事等を通して地域と共生していく」とあり、地域との共生と貢献はとても大事にしています。毎年開催している**収穫祭**には地域の方々が大勢集まり皆で楽しめます。



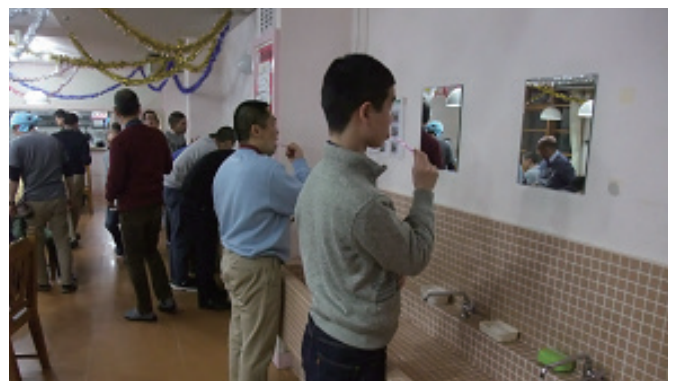
とれたての椎茸を→
七輪で焼いて振る
舞います

2 歯科保健の取組

① 歯みがき支援（マニュアルの活用）

施設では歯科に対する取組も健康維持の一環と考え、朝食、夕食後には必要に応じて職員による仕上げみがきを行っています。みがき方について個人差がでないよう、マニュアルを作成しました。

まず、利用者自身にブラッシング→リンシング→ブラシ洗いを行ってもらいます。利用者さんの自立を促す為にすぐに職員が仕上げみがきを行うのではなく、自身で一連の流れを行ってもらいます。その後、みがき残しがないか、口腔内に異常がないかチェックします。



↑鏡で確認しながら丁寧にみがきます

みがき方が不十分だった際は上下左右偏りなくみがくことが出来るよう支援します。みがき方や、歯並びに個人差がある為、個々に合わせたみがき方が出来るよう支援しています。



↑仕上げみがきは職員が後ろに立って行います

定期的な歯みがき支援として、作業が休みの日の日中などの時間帯を利用し、複数の方に正しいブラッシング方法などを伝えています。

視覚で理解してもらえよう歯垢（しこう）を赤く染出し、本人にみがき残し箇所を伝えて、向上出来るよう支援を行っています。

② 会議で情報共有

歯みがき支援マニュアルは歯科通院した際に歯科医師よりアドバイスがあった時、利用者の方の口腔内について話し合った時などに随時更新し、職員会議で共有するようにしています。



↑会議では係から議題を出したり、新たな取組の協議を行ったり、マニュアルを更新していきます

歯ブラシは1カ月毎に全員の歯ブラシを新しいものと交換し、10日を目安に全員の歯ブラシをチェックし、

必要があれば交換を行います。衛生的に保つということと、傷んだ歯ブラシでは汚れが落ちにくく、歯肉を傷つけてしまう可能性があるからです。また、本人みがき用と仕上げみがき用の歯ブラシを別々に用意する場合があります。

歯ブラシの保管場所として専用の棚を設け、使いやすく清潔に保てるよう歯ブラシとコップを掛けています。



↑清潔に保ち、乾燥しやすくする為にオーダーメイドで宮大工の方に作っていただいたものです。

③ 歯科通院介助

2週間に1度、数名ずつ奥多摩町内の歯科医院へ通院介助を行います。歯科医師の検診・指導、治療内容を記録し、歯石が溜まりやすい箇所など、職員間で情報を共有し仕上げみがきを行う際に活かしています。また、年3回の帰宅期間の際に帰宅される方については、家族に歯科通院をお願いすることもあります。

3 まとめ

知的障害がある利用者の方に歯の健康維持の大切さを理解してもらうのは難しい部分があります。口腔内に異常があっても自ら訴えることが出来ない方もいるので、職員が仕上げみがきを行う時はよく観察し、異常が見られた際には通院するなど、本人に代わり健康管理支援を行う必要があります。異常を的確に発見できるよう日々観察し、変化を見極める目を養うことが重要になります。

一番大切なのは利用者を家族の一員だと感じることだと思います。歯科に限らずどのような場面でもそのように考えることが大切なのではないかと思います。



(記事作成：東京都西多摩保健所)