



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



## 身体の健康 お口の健康

管理者 とさか ころ

季節の移ろいは目まぐるしく、雷雨と猛暑の夏が過ぎ去り、徐々に秋の陽気となって参りました。外に出ることを奨励している当事業所としては、ようやく気兼ねなくお声がけできて嬉しいです。日頃のリハビリの成果として、遊びや旅行などの外出、庭いじりや趣味活動など、思い思いの活動に取り組んでいただきたいと思います。

お陰様で、リハデイは開設から4年が経過しました。この4年間、運動機能と認知機能の維持・向上に資するプログラムを提供して参りましたが、この効果は利用者様のご様子からはっきりと見て取れ、今後もより一層力を入れて参ります。一方で、8月からは口腔機能に関わるサービスも提供させていただいております。これは4月の診療報酬・介護報酬同時改定で国が打ち出した「リハビリテーション・栄養・口腔の連携」を受けた新しい取り組みであり、この紙面で少し説明させていただきます。

皆様が一生懸命に取り組まれているリハビリは、筋肉や関節を動かすことで、より強い身体を作っていくことが一つの目標となります。しかし、いくら運動しても、筋肉や骨の素となる栄養が不足しては身体は作られません。それどころか、運動して一度傷つけた部位を修復することで身体はより強くなるため、修復ができなければ傷ついたまま弱ってしまいます。筋肉の素はタンパク質、骨の素はカルシウム、それらをうまく機能させるためのビタミン、そもそも動くために必要なエネルギーは炭水化物や脂質から得られます。これらをバランス良く摂る事でリハビリの効果は得られるわけです。ここで大切なことが、お口の健康。噛む力や飲み込む力が弱まると、食べる物に偏りが生じていきます。それに伴い栄養も偏るようになると、前述の様にリハビリの効果を得づらくなります。だからこそ、国は「リハビリテーション・栄養・口腔の連携」を謳うというわけです。リハデイでは食事の提供こそしていませんが、皆様の頑張りや形にするため口腔機能向上の取組を始めました。手足に比べ、生活の中でお口の動きを意識する機会はとて少ないと思います。「知らず知らずに衰えて、気付いたら食欲も無くなってきた。」なんてことにならないために、定期的なチェックと、口腔体操を実践できればと思います。



食欲の秋、美味しく安全に味覚を堪能し、心と身体に栄養を蓄えることで、また次の楽しみへの活力としていきましょう！



## 【心と体を整える】

今回からは、お口の体操を続けてご紹介します。まずはあごの体操です。しっかり食べるには噛み合わせが大事ですが、歯が揃っていないこと以外にも、あごに左右のずれが生じていると、噛み合わせが悪くなります。また、噛み合わせは全身の力の発揮にも重要で、ふらつきや転倒との因果関係も報告されています。義歯等を適切に使用することはもちろん、あごの体操により筋肉をストレッチし、噛み合わせを整えてあげましょう。

### ◆口腔体操～あごの運動～

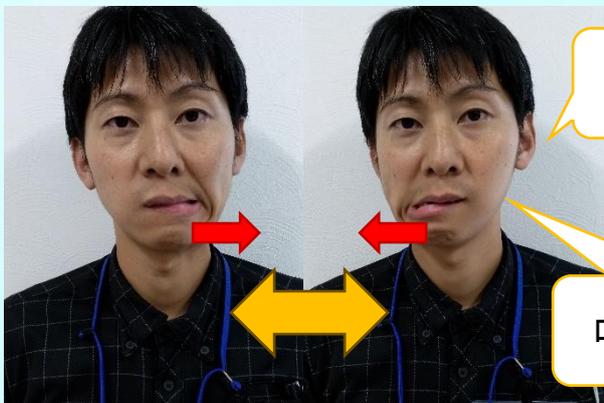
- 効果 : 噛み合わせの改善、力を発揮しやすくして転倒を予防
- 準備 : 足裏を床につき、背もたれを使わずに腰かける。
- 動き



①「あー」「ん」×4



②「いー」「うー」×4



③ 下あごを左右に大きく動かす ×4

#### 編集後記



#### りはでい祭り開催



昨年初開催で大変ご好評いただいた夏祭りを、今年は「りはでい祭り」として9月第2週に開催しました。いつもと異なる雰囲気の中で、自然と身体が動くようで、運動に、盆踊りに、大変賑わっていました！。特に、昨年は午前の利用者様には太鼓や盆踊りの時間を確保する事が難しかったので、今年は楽しんでいただけてよかったです♪。年に一度のお楽しみとして、これからも毎年続けていきたいと思ひます。

編集担当：とさか

