

# アモールニュース

2021年2月発行 アモール訪問看護リハビリステーション



## お口の力を向上させる、保つことの意義



高齢者がいつまでも「いきいき」と暮らしていくためには、心身の衰えを予防することが大切です。

お口のケアを実践してお口の健康が維持できると、自分の歯でしっかり噛み、充実した食生活を送ることができます。また、よく噛むことで脳の血流が増え、脳神経細胞の働きが活発になり、認知症予防にもつながるなど、想像以上により影響を及ぼします。

「年齢と共に弱っていくのは仕方がない・・・」と諦めず、お口の力を保ちましょう！



## お口の力を保ち続けるとよい理由

### ★おいしく食べることができ、毎日いきいき生活できる！

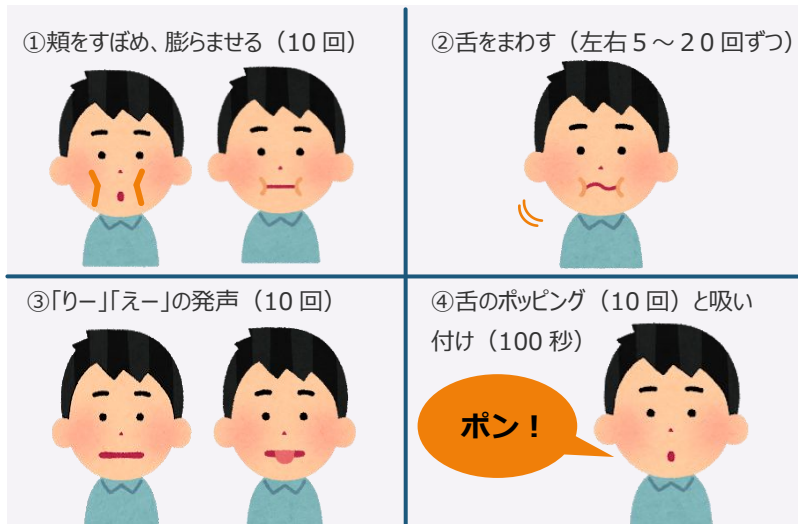
食べることは、栄養を摂るだけでなく、香ばしい匂い、味わい、食感を楽しむといった五感を刺激する喜びであり、生きる力につながります。また、よく噛むことで脳への血流が増加し、生活の質の向上と認知症の進行の抑制が期待できると言われています。

### ★安全に食べることができ、健康につながる！

お口の動きには、噛み切って細くなった食物と唾液とを混ぜて、食道に送り込む働き（咀嚼・嚥下機能）があります。この噛んで飲みこむ力（咀嚼・嚥下機能）も、体力の低下とともに弱くなっていきます。食べ物が気管に入ってしまう誤嚥は高齢者の死亡原因の一つである窒息や肺炎の原因にもなる為、安全に食べられることはとても重要なことです。

## ★口周りの筋肉機能改善！「歯ヨガ」

- ①鼻呼吸で息を吸いながら頬をすぼめ、吐きながら膨らませるのを10回
- ②口を閉じて舌を唇と歯の間に入れ、左右5～20回ずつゆっくり回す
- ③口を横に大きく広げながら「りー」、次に舌が歯に付かないように前に突き出して「えー」の発声を10回
- ④舌を上顎にぴったり吸い付けて離し音を鳴らすポッピングを10回と、吸い付けキープを100秒



### 管理者のつぶやき



2月になりました。コロナ禍の中、今頃ですが、つぶやきのイラストにもマスクを装着しました(笑)

さて、今月はアモールの嬉しいニュースを2つお知らせします。1つ目は産休に入っていたスタッフが、無事出産しました。母子ともに元気です。お休み中、育児を楽しんで欲しいなと思います。そして復帰を皆で待っています！2つ目は、新しい仲間が増えました。すでに電話対応等でお話している方もいると思いますが、事務員さんです。これから一緒に楽しく働いていきたいと思います！今後とも、どうぞよろしくお願い致します。

【発行元】訪問リハビリ対応可！【事業所番号：1160890178】

343-0836 越谷市蒲生寿町4-18 関根ビル2F アモール訪問看護リハビリステーション越谷

正看護師:5名 理学療法士:3名 作業療法士:1名 言語聴覚士:0名 (2021.02.01現在)