



訪問リハビリを開始致しました。お気軽にご相談ください。

リハビリケアかつしかの ★繰り返し利用システム★

「ご自宅」と「リハビリケアかつしか」を
3ヶ月程のサイクルで繰り返し利用するシステムです。

- ★**メリット1** 入所中は毎日リハビリをすることができます。退所しても併設のショートステイ・通所リハビリ・訪問リハビリを利用することで、切れ目なくリハビリを続けることができます。
- ★**メリット2** 無理なく介護を続けることが可能です。3ヶ月ごとに施設に入所されるのでご家族負担が軽くなります。
- ★**メリット3** リハビリの専門職が必ずお宅訪問をします。入所前や退所後にご自宅に伺い、ご家庭内のお困り事等相談に乗ります。適切な**介助方法もご指導致します。**



広い
リハビリ室



まずは**ご相談**ください！
私たちに**お任せ**ください！！



介護老人保健施設
リハビリケアかつしか
※入所・短期入所・通所リハ（予防）
訪問リハ・居宅介護支援事業所
Tel：03-5672-1178



今月のテーマ 口腔機能（お口の中の働き）

2006年に介護保険制度が見直され、「介護予防」が重視されています。介護予防の目的は2つあります。「高齢者が要介護状態になることをできる限り防ぐこと」と「要介護高齢者がそれ以上に状態を悪化させないこと」です。「口腔機能の向上」はその両方に効果があることが認められています。

口腔機能の向上を目指して・・・

唾液を分泌する

飲み込む（嚥下）

表情を表す



呼吸へ関与



言葉を発する（発音）

右記に示したものが主に口腔機能の役割として働いています。

口腔機能の向上によって、食事の面からは栄養改善による筋力の向上、会話の面からは社会交流が活発になることにより閉じこもりやうつ予防が期待できます。食事を摂ることもコミュニケーションのためだけに食事を維持することは、体の健康のためだけでなく、人と活発に生活を送るためにイキイキとした生活を送るために。

口腔体操

しかし歳を取ると、顔や口の周りの筋力が弱くなり、唾液が出にくくなったり、食べ物を飲むのに時間がかかる、他にも口の中が乾燥する、味が良くわからない、口臭が気になります。そこで考えられたのが以下の口腔体操です。

- ①舌を開けて行う場合）
- ②舌をできるだけ前に出し左右に動かす。
- ③舌の周りを舐めるように舌を左右かわるがわるに回す。
- ④舌を出して鼻の頭や顎を舐めるような感じで、上と下に動かす。
- ⑤それぞれ5回ずつ行いましょう。

【舌を閉じて行う場合】

- ①舌で上唇を押す
- ②舌で下唇を押す
- ③舌で左右の頬を押す。
- ④舌を左右かわるがわるにまわす。
- ⑤それぞれ5回ずつ行いましょう。



ポイント

舌体操を始める前に舌の色や形、動きを確認してみましょう。

ポイント

高齢者の舌のストレッチをするときは、鼻でしっかり呼吸してもらい、舌に歯が当たらないように注意します。嚥下力（飲み込む力）の向上にもつながります。



入所・通所・訪問リハビリのご相談は 03-5672-1178

介護老人保健施設 リハビリケアかつしか <http://www.rc-katsushika.jp/>

