



GENKI NEWS



口腔機能訓練の大切さ

ご自身の歯で食事ができる事は良いことです。
また、人と会って会話できる事も生活の活力につながります。



年齢を重ねると、背中が丸くなったり、首が前に出やすくなったりと、姿勢に変化が出てきます。この姿勢の変化は、実は「飲み込み」や「噛む力」にも影響を与えています。姿勢が崩れることで、食べ物や飲み物がうまく喉を通らず、むせやすくなることがあります。この状態が続くと、誤って気管に入ってしまう「誤嚥（ごえん）」が起こりやすくなり、肺に炎症を起こす「誤嚥性肺炎」につながることもあります。しかし、姿勢を整えることで、噛むことや飲み込む機能の改善が期待できます。毎日の姿勢や体の使い方を見直すことが、健康を守る大切な第一歩です。

何年も継続して口腔機能訓練を受けられている方は口腔内の状態も維持されていて食事、会話の面でもよい状態です。運動に意欲的で他者の方とのコミュニケーションもよい状態で行われています。また、ご自身の小さな変化にも気づくことができ、

「最近よくお茶を飲むと咽るのよ」

「ご飯の時、飲み込みが思うようにいかないの」

など、ご自分で把握しそれを改善しようと取り組んでおられます。

発声回数や飲み込み回数の数値も毎回記録していますので数か月前のデータもご本人に伝えることができます。

おかしいと思ったら、声に出して相談しましょう。

ご自身の身体の変化を感じられますか？

最近の健康状態を把握しよう。

口腔機能を自己チェックしてみよう。



口腔機能チェックリスト

- ① 歯磨きやうがいとうまくできない
- ② お口がいつも乾いている、唾液が出ない
- ③ 噛み砕く力が落ちている
- ④ 食べ物が口のなかからこぼれる
- ⑤ 口の中に食べ物が残る
- ⑥ うまく噛めない
- ⑦ うまく飲み込めない、むせる
- ⑧ 話が聞き取りづらいと言われる
- ⑨ 食事の時間が長くなった

小さな症状も早めに
適切に対応しよう！



笑顔のあふれるデイサービス

機能訓練型デイサービスタシマでは姿勢に関連づけても口腔機能訓練を行っています。顔の位置や肩関節周りの凝りも口腔内に影響があります。顔の表情や目線が関係しているからです。内面的な事や精神面もお口の状態と関連があります。タシマでは人とのコミュニケーションを図ることが楽しい、もっと人と会って会話したいと思われる利用者様が多くいらっしゃいます。

これは利用者様の健康や免疫力の向上にもつながっています。

何年もの積み重ねで今の身体が作られています。これは国の宝物です。



大切なのは継続と習慣化

口腔内の状態が維持できることは毎日利用者様のご自身の健康状態を把握されている事です。

これからの人生も機能訓練とご自身の状態をチェックし健康寿命を延ばしましょう。



1月 絵馬作成



5月 風で飛ばそう
こいのぼり



7月 七夕



8月 俳句大会



2月 鬼を倒して福を出せ
豆まきゲーム



9月 足を動かしてゴールを
目指そう! マラソン大会



2025年 イベント

デイサービス東尾道で実施している
イベントを紹介いたします。

3月 ひな祭り



12月 おみくじ大会



11月 秋の収穫祭



10月 運動会



年間イベント

- | | | |
|-----|--------|--|
| 1月 | 絵馬作成 | 新年の抱負を絵馬に書きタシマ神社の鳥居に飾りつけしました。 |
| 2月 | 豆まき | ペットボトルに書かれた鬼にお手玉を投げ鬼退治をしました。 |
| 3月 | ひな祭り | 洗濯干しに付けてある、あられや桃の花のつかみ取りを行いました。 |
| 5月 | 端午の節句 | こいのぼりを付けたビニール袋をペットボトルにかぶせてうちわで仰いでペットボトルから飛び立たせるスピードを競いました。 |
| 7月 | 七夕 | 願い事を短冊に書き笹の葉と天の川とともに大きな紙に飾りつけました。 |
| 8月 | 俳句大会 | 夏の季語を入れた俳句を作成し、利用者の皆様と投票し優秀賞を決めました。 |
| 9月 | マラソン大会 | 新聞紙の先にペットボトルを置き倒さない様足元まで引き寄せるゲームをしました。 |
| 10月 | 運動会 | 点数の書かれた的に風船を投げて何点獲得できるかを競いました |
| 11月 | 秋の収穫祭 | 秋の味覚を制限時間いっぱい使って、 Tongue で収穫するゲームを行いました。 |
| 12月 | おみくじ大会 | ラップの芯に糸を付け巻きつけながら先についているおみくじを手繰り寄せおみくじを引いて頂きました。 |

その他にも、ご家族体験会、ケアマネジャーさんの体験会を実施し、たくさんの喜びの声を頂く事が出来ました。



カラダづくり200年

 **タシマ創健** 

株式会社 タシマ創健

〒722-0037 広島県尾道市西御所町6-13

tel:0848-25-2035 fax:0848-25-5398 <https://tashima-soken.co.jp>

鍼灸接骨院

尾道 tel:0848-25-5397

松永 tel:084-939-6088

神辺 tel:084-966-8677

デイサービス

尾道 tel:0848-25-2002

東尾道 tel:0848-38-2009

ジム

tel:0848-25-2006