



∴ 万病の元 ∴

毎日コツコツお口の病気を防いでみんな健康!

## 地道に取り組むデイセンターういずの口腔ケア

「強い口臭をなんとかしてあげたい!」5年前、一人の職員によるそんな思いから始まった口腔ケア。「お口の病気は万病の元、口臭もその一つ」とデイセンターういずでは、その後2018年から口腔ケアをプログラムの一つとして実施。職員間にも浸透し、今では利用者皆さんの日常に定着。健康の維持に一役買っています。

お口の健康は歯とハグキの問題だけでなく、味覚が戻って食欲が出る、口と舌の動きが良くなり滑舌が改善する、お口まわりの筋肉がほぐれて笑顔が増えるなど、食べたり話したりする日常生活に直結しています。また、認知機能や身体機能など、全身の健康とも密接に関係していると言われています。

口腔ケアのきっかけは、一人の職員による何気ない思い。歯みがき支援の際に感じる、利用者の強い口臭をなんとかしてあげたいと歯科衛生士に相談したのが始まりです。2018年より、事業所に専門家を招いて研修を重ね職員間の意識付けと実践力向上を図り、その後利用者皆さんへは歯みがきの楽しさを得る工夫を繰り返すなど地道な取り組みを続け、今では口腔ケアが日課として習慣化しています。



毎日昼食前に、「歯のお話」「口腔体操」「唾液腺マッサージ」などを行います。



まず、絵本を読みながら歯の大切さをお話します。「なぜ、歯が痛いのか?」「虫歯だから!」すぐに皆さんから突っ込みが入ります(笑)



「むすんで♪ひらいて♪ペロ出して♪むすんで♪」童謡のリズムに合わせて、舌を左右上下に動かす「口腔体操」。他に「うさぎとカメ」「ふるさと」などもあり、何を歌うかは皆さんのリクエストで決まるのですよ!



唾液は口の中を清潔にし、食べ物を飲みこみやすくする大切な機能。あごを刺激して唾液を促す「唾液腺マッサージ」は、食事前に行うのが大切です。



また2019年10月~2020年2月末まで行われた、三重県口腔機能向上推進事業のモデル事業所に選ばれ、県から派遣された歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士の直接指導による実践や効果測定を行うことができ、「薄味がわかる」「口臭が気にならない」「口内の食べ残しが減った」など大きな成果を得て、職員の自信にもつながりました。

毎日の地道な取り組みで、「ういずに行ったらこんな良いことがあった!」と感じてもらい健康維持に役立てば、職員としてこんなにうれしいことはないですね。食後、楽しそうにご自身で歯磨きをしたり、歯磨き支援を受けている利用者皆さんの姿が印象的でした。



取材:広報委員会

# 名張育成会の活動、ひとつずつ!

各施設の様子をお伝えする「MiRAiレポートブログ」から  
選り抜きの話題をご紹介します。

はてなブログ MiRAiレポート 検索

施設入所支援〈成峯〉

## 中庭草刈り



中庭で気持ちよく過ごしてもらう  
ためにも、定期的な草刈りは欠かせ  
ません。まだ暑さの残る秋の一日に、  
職員二人が協力して行いました。

さて、草刈り機を使うとはいえ、な  
んといってもこの広さ(;'▽')。それ  
でも、窓から作業を見守ってくれる成  
峯で生活する皆さんのためにも、水  
分補給を怠らずせっせと行います  
(^^)草刈り後、スッキリした中庭で

日光浴をする心地よさそうな方々の表情を見て、頑張ってたよと、ささやかな  
喜びを感じるのでした(\*'▽')

レインボークラブ

## おでかけーション イベント☆三



感染予防を取りながら近場で少人数  
ずつに分かれて行うイベント「おでか  
けーション」。今回は「比奈知せせらぎ  
ウォーキング&コケテラリウム作り」の  
紹介です☆まず、名張市東部比奈地地区  
に広がっている森をウォーキング。この  
日は天気も良く、マイナスイオンをタッ  
プり浴びてきました。

その後は事業所でコケテラリウム作り  
です。「テラリウム」とは、密閉されたガ  
ラス容器などの中に小形の植物を入れて  
栽培することで、「小さなコケの森」とも  
言われています。用意してあった小型植  
物を、ガラス容器に詰めて形を整えま  
す。すると、今日歩いてきた森が目の前  
に浮かんで来て、とっても癒されました!

いが児童発達支援センター〈れいあろは〉

## ☆光遊び☆



秋も深まった一日、ゆったりとし  
た時間が過ごせるような活動とし  
て、光遊びを行いました☆

部屋を暗くして、スイッチライトや  
ペンライトなどの様々な光源を置き  
ます☆クッションをおいて寝転べ  
るようにし、リラックスできる音楽を  
かけました!光を見て「きれい〜!」  
と大喜びの子供たち(^^)。

懐中電灯の中に組み合わせた手  
作りのプラネタリウムは、照らすと様々な形が浮かび上がります☆好きな所に照  
らして動かしたり、光を触ろうとしたりする様子がありました!様々な色の光が  
あり「赤だ!」「色が変わった!」などの声も聞こえてきました。みんな、お気に入りの光は見つけられたかな?

(表面より)

## お口まわりを好きになる♪

口腔ケアは画一なものではなく、その方にあったケアが大切。デイセンターう  
いずでも高齢化が進んでおり、一人ひとりに応じたケアが重要だと、言語聴覚士  
の児童発達支援センターどれみ森所長による定期的な研修を行い、スキルの向上に  
努めています。



11月の研修は「オーラルフレイル  
と口腔ケア」。オーラルフレイルと  
は口腔機能の衰えのことで、食生  
活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪く  
なったりする、老化の原因ともい  
われています。この日は、スクリー  
ンに映した利用者数名の写真を  
見て、口腔機能の衰えを早期発見するポイントとして何  
が大切かを、みんなでディスカッションしました。

利用者さんの「お口まわりを好きになる♪」。このように意識をさらに高めて、職員  
一体となって利用者皆さんに喜んでもらえればと励んでいます。



虹の会では随時会員募集しています。

支援を通じた仲間作り。一緒に活動しませんか! 名張育成会後援会・虹の会 0595-65-0271