

“お口の健康”は 健康寿命を延ばすカギ

QOL向上の秘訣として、今号では口腔ケアについてご紹介します。

ふたつの視点に注目してみましょう。

①口の中の細菌や汚れを除くこと
機能を維持向上させること

前者は「器質的口腔ケア」、後者は「機能的口腔ケア」と呼ばれ、どちらも口の健康だけでなく、全身の健康維持につながります。

口の中の細菌が増加することにより、それらが気管から肺に侵入（誤嚥）することで、誤嚥性肺炎の危険が高まります。

口腔内の乾燥に注意する

加齢や薬の副作用などで唾液が減少すると、口腔内が乾燥するようになります。そして口の中の細菌が増加し炎症を生じ、粘膜自体も脆弱となつて傷付きやすく、感染しやすくなります。水分をこまめに摂り乾燥した粘膜を加湿し、口腔機能訓練（舌体操・嚥下体操）やマッサージ（唾液腺・口腔粘膜）など機能的口腔ケアを行つて唾液の分泌を促すことが大切です。

パタカラ体操

パタカラ体操はお口の代表的な体操のひとつ。食べ物を上手に喉の奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための、発音によるトレーニングです。

「**パ**」唇を閉じて食べこぼさない

「**タ**」食べ物を押しつぶす・飲み込む

「**カ**」食べ物を食堂へ運ぶ

「**ラ**」食べ物を口腔内に運び飲み込み

やすくする

繰り返し発音してみましょう

アームカール

肘を回転軸に合わせる

脱力しないように力をキープ

引き寄せたらゆっくり戻す

握る力

物をしっかりとつかむ、物を落とさないで運ぶ、固く閉じているふたや缶を開けるなどの動作は日常生活に欠かせません。これらの動作の多くは握る力によって遂行されるため、この体力要素の低下は特に上肢を使う日常生活の諸動作に支障をきたすと考えられています。

握力は全身の筋力と相関しています。健康や障害予防の観点から腕だけでなく全身のトレーニングをすることが推奨されます。

また、握力を測定することで、実施しているトレーニングの効果が表れているかの評価にもなります。

今号では、前腕・上腕を鍛える「アームカール」をご紹介します。