

# あさか訪問通信



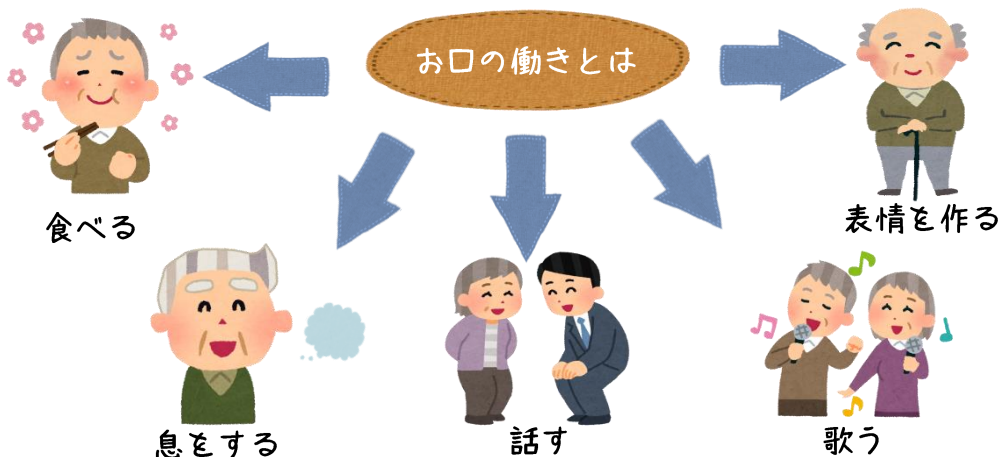
## 口腔機能の向上 たん・咳払い



R2, 5月号

### 口腔機能の向上

「口腔機能の向上」とは、お口の色々な働きをアップさせることです。方法としては、口腔清掃+口腔機能向上トレーニングです。



高齢者は「噛む」、「飲み込む」、「息をする」、「話す」、「歌う」、「表情を作る」といった口腔機能全般が低下しやすい傾向にあります。口腔機能が衰えると、十分な栄養が摂取できなくなり、免疫力の低下や摂食機能障害に繋がります。

### できることは自力でやってもらう

高齢者の自立を促す為にも、サポートは必要最小限にしましょう。「歯を磨く」という動作は、手を動かすリハビリにもなります。

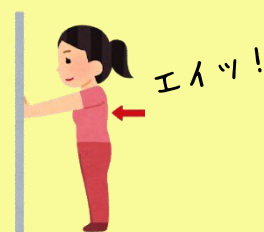
### たんを出しやすくするカギは湿度

たんを喉に留めておくと、誤えん性肺炎のリスクが高くなりますので、喉がガラガラしている時は、咳をしてしっかりたんを出しましょう。たんは徹底的に出し切るか、看護師さんやご家族に吸引を行ってもらいましょう。固くなってしまったたんは、喉に絡まってうまく出すことができません。たんを出しやすくするには水分補給も大事ですが、湿度を高く保つことが効果的です。お風呂あがりなども湿気でたんがゆるんでいますので、咳をしたり深呼吸したりするとスムーズに出すことができます。



ハフィンング法

椅子に座るかまたは、膝を立てて仰向けになった姿勢で行います。ゆっくりと息を吸ってから「ハッハッ」と声を出さずに勢い良く息を吐きます。喉元にたんが上がったら咳をして出します。



プッシング

立って机や壁などを押しながら、一瞬息を止めた後、気合を入れて「エイッ！」と声を出します。座って行う際は、椅子に座って、座面を両手で押しながら「エイッ！」と声を出します。※無理のない程度で行いましょう。



### スタッフの近況



本荘先生が退職されました。お疲れ様でした！