

# Ola 12

オーラ  
-2021-  
Winter



## コロナ禍だからこそ実践！ 口腔トレーニングのススメ

おすすめ散策スポット紹介 旧閑谷学校編

コロナの影響を吹き飛ばす！  
口腔トレーニングのススメ  
言語聴覚士 中川裕登



昨今の新型コロナウイルス感染症の影響は、私たちの生活に大きな影響を与え、様々な場面で感染対策を行いながらの生活を送るようになってきました。遠方の親族や友人に会うことや、会食をすることを控えるなど、生活様式が大きく変わったという方も多いのではないのでしょうか。先日、このような新型コロナウイルス感染症の影響で、「外出もあまりしないから普段の生活でお喋りをしたり、口を動かしたりすることが少なくなった」とお話しくださった方がいらっしゃいましたが、同じように感じられている方もおられると思います。

口を動かす頻度、すなわち「お口の活動量」が減少することで、口の周りの筋力が低下するという危険性があります。口の周りの筋力低下は「オーラルフレイル」とも言われていて、滑舌が悪くなったり、話しにくさを感じるようになったりします。さらには食事中的ムセや噛みにくさ、飲み込みにくさなどの原因となり、結果として全身の筋力低下など、さらなる心身機能の低下を引き起こす事にも繋がりがかねません。オーラルフレイルからの心身機能の低下を防ぐために、お口を動かすことの大切さを知っていただき、動かす習慣を作ることが重要です。



今回は自宅でも簡単にできる、お口の運動をご紹介します。一人でも多くの方に実践していただきたいと思いますので、参考にしてみてください。

### 口腔トレーニング①：ブクブクうがい ＜方法＞

- ①口の中に水を含みます。
- ②頬を膨らませて 10 秒程度ブクブクとうがいをして吐き出しましょう。
- ③まずは 10 回を目安に繰り返しチャレンジしてみましょう。



### 口腔トレーニング②：パタカラ体操 ＜方法＞

- ①「パパパパ」「タタタタ」・・・と「パ・タ・カ・ラ」それぞれの音を 5 回発音します。
- ②「パ・タ・カ・ラ」としっかり唇や舌に力を入れて発音しましょう！
- ③これを 5 セット繰り返して実施しましょう。
  - ・「パ」 ⇒ 唇に力を入れ、しっかり唇を閉じてから発音
  - ・「タ」 ⇒ 口の天井に舌を押し付けて発音
  - ・「カ」 ⇒ 口の天井に舌の奥の部分を押付けて発音
  - ・「ラ」 ⇒ 巻き舌にして口の天井に舌を押し付け、弾くように発音

ちょっとしたお口の運動を継続して行うことが、オーラルフレイルの予防に繋がります。食事の前や洗面台の前に立った際など、ちょっとした生活場面で運動する時間を作ってみてください。

予防リハビリには、言語聴覚士が在籍しています。口腔・嚥下機能で不安がある方、実際に生活でお困り事のある方へのリハビリ対応が可能です。ご相談・評価をご希望の方はいつでもお声掛けください。（継続した口腔のリハビリを受けていただく際は『口腔機能向上加算』の算定が必要となります）

## 予防リハビリからのお知らせ

新型コロナウイルスの感染対策として、令和3年12月1日より送迎バスの運行内容を以下の通り変更させて頂いております。

【変更前】倉敷老健通所リハビリとの共同運行



【変更後】予防リハビリ専用バスでの運行

陽性者や濃厚接触者が発生した際に、影響を最小限に留め、ご利用の皆様への安心・安全を守ることを目的としております。なお、今回の変更に伴い、運行台数やルート変更の都合上、ご利用の方々に利用時間の変更をお願いしております。今後ともスタッフ一同、感染対策について気を緩めることなく運営を行ってまいりますので、ご理解とご協力の程、よろしくお願い致します。

### 予防リハビリブログ

『ブログ倉敷平成病院だより』から  
カテゴリ“予防リハビリテーション”をクリック！！  
<http://www.heisei.or.jp/blog/>

◎表紙写真：閑谷の秋（撮影者 鈴木夏七絵）

### 倉敷在宅総合ケアセンター 予防リハビリ

倉敷市老松町 4-4-7

（社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 通所リハビリ）

Tel : (086)427-1128

Mail : genki2reha@heisei.or.jp

ご不明な点はいつでもご連絡ください  
相談担当：大段（おおだん）

### 自主トレーニング講座

～万歩計活用法～

理学療法士 白神侑祐



朝晩の冷え込みも厳しくなり、外出するのが億劫に感じている方も多くなっているのではないのでしょうか。今回は万歩計を活用した自主トレーニングを紹介し、皆様の日々の運動量が少しでも増えるよう、お手伝いができればと思います。

さて、皆様は一日にどのくらいの歩数を歩いているでしょうか。中には万歩計を使用し、日々の歩数を記録されている方もいるのではないかと思います。最近ではスマートウォッチやスマートフォンにも万歩計機能が付いており、ご利用の方の中にはそれらを活用し、運動に励んでいる方もおられます。65歳以上の方の目標値は、男性で7,000歩、女性で6,000歩とされています（健康日本21：厚生労働省より）。まずはご自身が一日のどのくらい歩いているかを万歩計でチェックしてみてください。



次に、歩数が目標値に達していない方は、少しずつ歩数を増やしていただきたいと思いますが、急激に歩数を増やす（運動量を増やす）ことは体に負担もかかります。ですので、**目安としては現在の歩数の1割を増やしてみてください**。例えば、1日5,000歩の方は5,500歩を目標に、歩くコースを変えたり、外に出る機会を増やしたりしてみてください。すでに健康日本21の目標をクリアしている方は、是非ともそのまま維持していただきたいと思いますが、運動課題は簡単な「散歩」で構いませんので、万歩計を活用し、日々の歩数を増やすことで運動量を確保してみてください。



### おすすめ散策スポット！

～紅葉の閑谷を歩く～

介護福祉士 鈴木夏七絵



岡山県にある国宝のうち、日本遺産第一号に認定された旧閑谷学校は、訪れたことがある方も多いことと思います。私は岡山県で生まれ育ちましたが、これまで一度も行ったことがありませんでした。今回、とあるご利用の方から榿（かい）の木を撮ってきてほしいというお声を頂き、散策して来ました。

旧閑谷学校は、江戸時代前期の寛文10年(1670)に岡山藩池田光政によって創建された、現存する世界最古の庶民のための公立学校です。平成27年4月には「近世日本の教育遺産群」として特別史跡旧弘道館、史跡足利学校跡、史跡咸宜園跡などとともに最初の日本遺産に認定されました。学ぶ心・礼儀を重んじた近世の教育が、近代化の原動力となり、現代にも受け継がれていることが認められたそうです（特別史跡旧閑谷学校ホームページより引用）。

毎月「閑谷論語塾」という、国宝の講堂の中に入れるイベントがあるのですが、私が訪れた日は開催日ではなく、残念ながら講堂へは入れませんでした。しかし講堂には幾つか小窓があり、榿の木を眺めながら、講堂の室内も一緒に見ることができました。秋には榿の木が紅葉することで有名ですが、春には「閑谷早春を愛でる会」というイベントもあるようです。訪れたことがある方もそうでない方も、機会があれば足を運んでみてください。



アクセス：岡山県備前市閑谷 784

山陽自動車道 備前ICから約15分