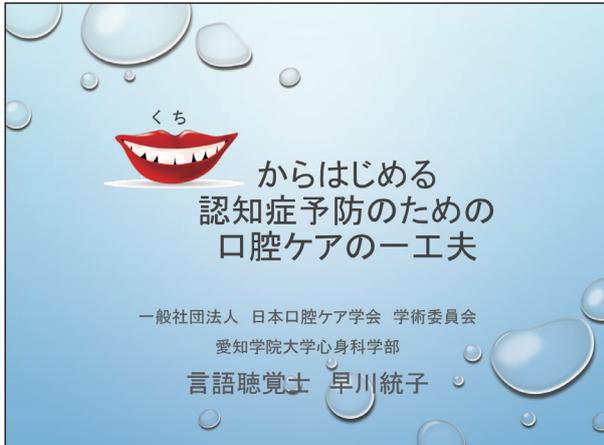


口からはじめる認知症予防のための口腔ケアの一工夫



言語聴覚士の立場より
口腔ケアの大切さを
皆様にお伝えしたいと思います。



1997年に制定された「言語聴覚士法」に基づく。
18回の国家試験が施行された比較的新しい国家資格。
音声機能、言語機能又は聴覚に障害のある者についてその機能の維持向上を図るため、言語訓練その他の訓練、これに必要な検査及び助言、指導その他の援助を行う。

病院や老人保健施設や特別養護老人ホーム・訪問看護ステーションで
「うまく話せる」「上手に食べられる」「聞こえる」ように訓練をしたり
「肺炎にならない」ように口腔ケアをする専門職
患者様は赤ちゃんからお年寄りまで幅が広い！

言語聴覚士とは

言語聴覚士がかかわる具体的な病氣

対象	対象障害	原因となる病氣
成人	失語症	脳血管障害、脳腫瘍、頭部外傷など
	運動障害性構音障害	脳血管障害、変性疾患
	嚥下障害	脳血管障害、脳腫瘍、頭部外傷、変性疾患、頭頸部がんなど
	高次脳機能障害(記憶障害、注意障害、遂行機能障害など)	脳血管障害、脳腫瘍、頭部外傷など
	発音・発声障害	舌がん、喉頭がんなど
小児	言語発達遅滞、摂食障害	自閉症、学習障害、頭部外傷など
	発音・発声障害	口唇口蓋裂、脳性まひなど

言語聴覚士数の変遷



一般社団法人日本言語聴覚士協会<http://www.jaslht.or.jp/whatst_n.html> (アクセス日 2016年10月30日)

このように年々数が増え続け、
2020年には4万人を超えると推測され、
口腔ケアで言語聴覚士が果たす役割は大きい。

AGING



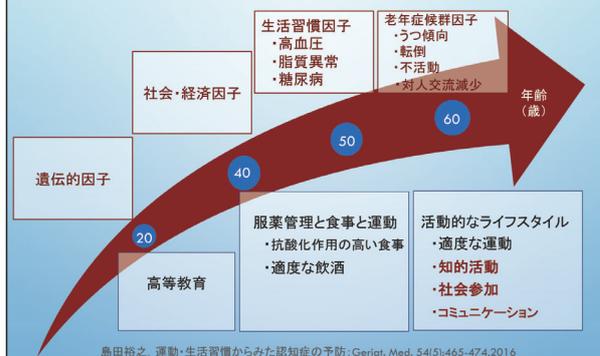
生まれてから死までの物理的な時間経過のこと
年を重ねていくこと

AGINGに伴い...



年を取ることで、恐ろしいと考えることに
「認知症」
ということがあります

年代別の認知症の危険因子と保護因子



島田裕之, 運動・生活習慣からみた認知症の予防; Geriatr. Med. 54(5):465-474, 2016

では、どのようにすれば、
認知症予防ができるでしょうか。

認知症予防

活動的なライフスタイルの確立

- 知的活動
- 社会参加
- コミュニケーション
- 読書
- 講演会
- 他者との会話
- 言語学習
- ボランティア活動

Wang HX et al., 2002. Fabrigould C et al., 1995. Scarmenas N et al., 2001. Wilson RS et al., 2002. Verghese J et al., 2003.

「口腔ケアの一工夫」
についてお伝えしたいと思います

口腔機能の維持と回復のためには
次のことが重要です

- 口を動かすこと
- 話すこと
- 頭を使うこと

皆さまは
素読をご存じですか？

その1: 知的活動 記憶学習の重要性 「素読」



正確に繰り返し音読することで、全文を暗誦できるようにする
暗記できるようになるまで繰り返すことが目的



論語・名言・御経など何でもよいので
声を出して読んでください

素読 PART1

子曰わく
「仁遠からんや。我仁を欲すれば斯に仁至る。」
(し のたまわく。 じん とおからんや。 われ じんを ほつすれば
ここに じん いたる)

仁(思いやりの心)は私たちから遠く隔たったところにあるものだろうか。
いや、そうではない。自分から仁を求めれば、仁はすぐ目の前にやってくる。

実践

大きな声で5回素読してみましょう！

子曰わく
「仁遠からんや。我仁を欲すれば斯に仁至る。」
(し のたまわく。 じん とおからんや。 われ じんを ほつすれば
ここに じん いたる)

**口と認知症について
また、全身疾患について**

口と認知症・全身疾患の関係

- ・ しっかりと物がかめる歯の本数=20本
- ・ 歯が19本以下(義歯未使用)の場合、歯が20本以上ある人と比べて約2倍も認知症になりやすい
- ・ かみ砕く能力の低下→脳への刺激の減少、かむ必要のある生野菜の摂取を避けることでビタミン類が欠乏
- ・ 歯周病の炎症部分から細菌の毒素など体によくない物質が放出→脳血管疾患や心疾患、糖尿病の原因に
- ・ 歯周病を治療した結果、糖尿病も改善する
- ・ むし歯と歯周病の予防は、フッ素が入った歯磨き剤やうがい薬を使い、歯と歯の間をきちんと磨くことが重要
- ・ 歯の健康、ひいては体全体の健康を保つ秘訣

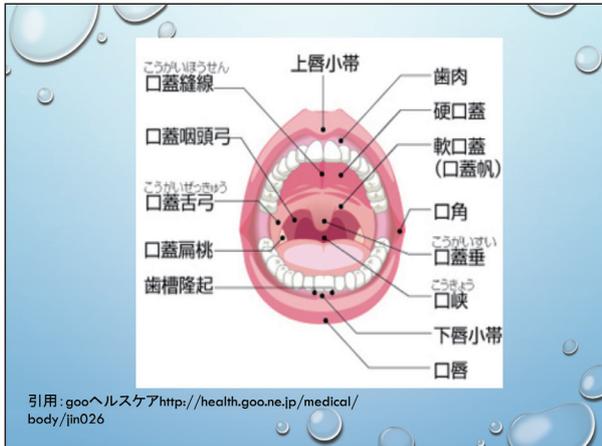
Yamamoto et al., Association between self-reported dental health status and onset of dementia: a 4-year prospective cohort study of older Japanese adults from the Aichi Gerontological Evaluation Study (AGES) Project. Psychosomatic Medicine, 74(3): 241-8, 2012

歯の健康を守るためには 口腔内を清潔に

- 食べる（唾液、硬いものの咀嚼、攪拌、嚥下）
- 話す（唾液、攪拌、嚥下）
- 歯磨き

認知症のみならず、健康のためには
口を十分に使うことが大切

それでは、口の中をみていきましょう

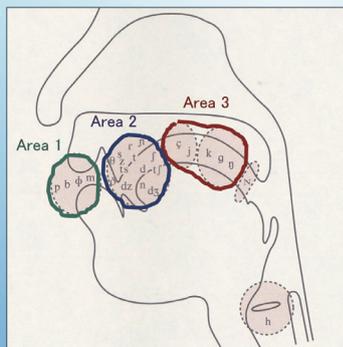


食べること

話すこと

では、言語は
どのように発音しているのでしょうか。

日本語の子音を作る場所



Area1
ぱ行・ば行・ま行・ふ

Area2
ら行・さ行・ざ行・
な行・た行・だ行・
しゃ行・じゃ行・
ちゃ行 等

Area3
か行・が行・ひゃ行・
や行

認知症予防の口腔ケアでは、
素読だけではなく、
他者と話すことがポイントです。

その2:コミュニケーション 「コミュニケーション」の重要性

コミュニケーションをとるためには

しっかりと発音し、
他者に自分が話していることを理解してもらう
必要があります。

意識して話してみてください
口の中の「どこ」と「どこ」が触れていますか？

- ぱびふべぼ
- らりるれろ
- がぎぐげご

音を出すとき
無意識のうちに
口を巧みに動かしています

特定の音を作るには決まった場所がある

- ☆舌先を上顎前歯裏につけて「ぱ」といえる？
- ☆口を閉じたまま「ら」といえる？
- ☆「す——」と言いながら舌を徐々に後に動かすとどうなる？

やってみましょう

- ☆舌先を上顎前歯裏につけて「ぱ」といえる？
- ☆口を閉じたまま「ら」といえる？
- ☆「す——」と言いながら舌を徐々に後に動かすとどうなる？

とても難しいでしょう

口がきちんと動かないと
他者が聞き取りにくくなってしまいます

音を作る場所が変わると……



話している内容がわかりにくいと
コミュニケーション意欲の低下へとつながる

Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=2NZo2umKfoA>

実は、素読だけでなく
様々な口の体操があります

もちろん、
口を動かすことにより
口の中の汚れもとれます

ただの流行ではなく・・・立派な口の体操です



アイハブアペン
アイハブアンアッポー
あん
アッポーペン
アイハブアペン
アイハブパイナッポー
あん
パイナッポーペン
アッポーペン
パイナッポーペン
あん
ペンパイナッポー
アッポーペン
ペンパイナッポー
アッポーペン



もう一度素読をやってみましょう

素読 PART2

親切な行いというのは、どんな小さなものでも、決して無駄になることはないものである。

アイソーボス(古代ギリシャ/作家)

どうですか。

これを時間のある時は、
毎日、何度もやってください。

また、多くの方とお話をして、
コミュニケーションをとってください。

口腔ケアは、
口をきれいにするだけでなく、
口の機能を維持するのみでなく、
頭も使って認知症の予防にもなります。

本内容は、公益財団法人鈴木謙三記念医科学
応用研究財団より調査研究助成金を受け、一般社
団法人日本口腔ケア学会の協力により作成されて
おります。

無断使用は、認められません。