

# 富美岡荘指定居宅介護支援事業所

## 「あいうべ～体操」で口呼吸を防ぎましょう

歯磨きをする、口をゆすぐだけでも、口の中や口周辺の筋肉を使っていることにはなりますが、「口腔のケア」のもうひとつの役割、「口腔の機能を維持する」ためには、歯磨き以外の方法でも、口や舌、口周辺の筋肉を鍛えることが必要です。

そのひとつが、歯磨き後に鏡を見ながら行える「あいうべ～体操」です。この方法は、福岡県のみらいクリニック院長の今井一彰先生が考案されたもので、歯科や介護の現場ではポピュラーなものです。

やりかたは簡単です。「あいうべ～」と発音しながら口と舌を動かすだけです。これを歯磨き後に鏡を見ながら1分間、朝、昼、晩と行うと舌と口周辺の筋肉が鍛えられ、噛む、話す、表情をつくるといった生活行動をサポートしてくれます。

また、この体操を行うことで、口が開きっぱなしになることを防ぐ効果もあります。口周辺や舌の機能が衰えると、口が開いたままで口呼吸中心となります。口呼吸の方は免疫力が弱くなっている所以要注意です。口の中に入り込んだウイルスや菌は、唾液などによる免疫機能によって、ある程度退治されるのですが、口内が乾燥し唾液が不足していると免疫力がはたらきにくく、感染しやすくなってしまいます。病気にかからないためにも、「あいうべ～」と声に出しながらこの体操を習慣にしてください。



### ポイント

- ・「あ」は口をできるだけ大きく開けます。
- ・「い」は口を大きく横に広げます。
- ・「う」は唇を強く前に突き出します。
- ・「べ～」は舌を出し、下方向に突き出します。

## 脳トリーニング

今回は漢字の一部分が切り取られています。熟語になっているので残った部分から推測して、正しい言葉を教えてください。正解するまでの制限時間は30秒です。脳の機能では「ワーキングメモリ」という、記憶を短時間に保持しながら別の作業を行う複雑な処理に関係します。

1, 立春 2, 記念日



3, 春夏秋冬

いかがでしょうか。脳の機能では「判断力」と、何かをやり遂げようとするときに必要な「遂行機能」を鍛えます。正解はページの下にあります。

### ～介護の悩みをお聞かせください～

介護の「悩み」には、人には言えないことも多いと思います。一人で抱え込まないで、気軽にご相談ください。私たちは、皆様の「心の声」を応援します。

\* 一部HP引用

富美岡荘居宅 苦情解決責任者 石井千枝子  
苦情受付担当者 橋本佳明

正解:1, 立春 2, 記念日  
3, 春夏秋冬