介護予防教室に参加しよう⑤

心も体も元気になろう「水光会総合リハ・フィットネスセンター」その2

このコーナーでは、平成19年度から始まった新しい介護予防教室を紹介。5回目は、平成21年度から新たに特定高齢者と一般高齢者の教室を開催している水光会総合リハ・フィットネスセンターの「口腔（こうくう）機能向上」「栄養改善」の教室を紹介します。

■問い合わせ先　健康づくり課　☎（36）1187

教室の特徴

【口腔機能向上プログラム】

口には、「かむ（そしゃく）」「飲み込む（えんげ）」「話す」「表情に表す」「だ液を分泌する」などさまざまな機能があります。これらの機能が低下すると、食べ物が食べづらくなり、体の中に十分な栄養が取り込めなくなります。そうすると、低栄養状態になって体力や免疫力の低下を招きます。

口腔機能で特に衰えやすいのが「飲み込む」機能です。この機能が低下すると、食べ物や飲み物がスムーズに食道に入らずに気管を通って肺に入ってしまうことがあります。これを誤嚥（ごえん）と言い、繰り返していると「誤嚥性肺炎」など命にかかわる病気にかかる恐れがあります。

この教室では、口腔機能の専門職である言語聴覚士を中心に、食べる機能の向上や口腔ケアの方法、話したり、表情を豊かにするコミュニケーション機能の向上などのトレーニングをしています。これらの機能を保つことは、体の健康にプラスになるだけでなく、人や社会と活発に交流し、心身ともに自立した生活を送るために欠かせない要素です。

口腔トレーニングの様子

▽口腔ケア

口腔ケアは、口の中の清掃だけではなく、感染症の予防や全身の健康維持・回復を目的に実施します。口腔ケアをすることによって、①口腔疾患（虫歯や歯周病）の予防②誤嚥性肺炎の予防③かむ・飲み込む機能の改善④脳の活性化などの効果があります。

▽だ液腺マッサージ

年を重ねるとだ液の分泌が減少します。だ液の分泌が少なくなると、食べ物をかんだり、飲み込んだりすることができにくくなり、口臭も出やすくなります。

教室では、マッサージの方法を学び、だ液の分泌を促します。

▽口腔周囲筋の運動

筋肉は動かさなければ硬くなり、力が弱まります。それは顔の筋肉も同じです。口の周りの筋肉を使わないでいると、口腔周囲筋（あご、ほお、唇、舌）の動きが鈍くなり、食べたり、飲んだりすることが困難になってきます。

また、表情が乏しくなり、コミュニケーションが上手にとれなくなる場合もありますので、ストレッチをすることが必要です。

【栄養改善プログラム】

「栄養」「運動」「休養」は健康を保つための3原則です。その中で「栄養」は最も健康に差が出やすいものといわれています。

栄養には、①身体・精神を整える役割と②病気を予防して、健康を向上させる2つの役割があります。栄養が不足したりバランスが悪くなったりすると、体や精神の不調のため、つらい思いをしたり、病気を患ったりすることもあります。栄養は、丈夫な体を作り、毎日を元気に過ごし、将来も健康的に過ごすためにとても大切です。

この教室では、講話や調理実習などを通して、栄養の大切さや生活上のポイントなど多くの知識を楽しく学び、栄養状態を改善するとともに、実生活に少しでも潤いが持てるようになることを目標にしています。

栄養改善トレーニングの様子

▽1週目、3週目のプログラム

栄養に関する講話やクイズなどで、知識を深めていきます。最近では、ライフスタイルの変化などによってバランスのとれた食事をすることが難しくなったり、さまざまな情報や商品があふれる中で、どのような食事が健康的なのか分からなくなったりする人が多いようです。きっと「目からうろこ」の情報もあると思います。

また、勉強だけでなく軽い運動やストレッチもしています。

▽2週目、4週目のプログラム

調理実習をしながら栄養の知識を学ぶほかに、調理のコツやポイントなども学びます。参加者で協力して作る料理はとてもおいしいと評判です。

また、食事をしながら参加者やスタッフと話をすることは、ストレス解消の場にもなっているようです。

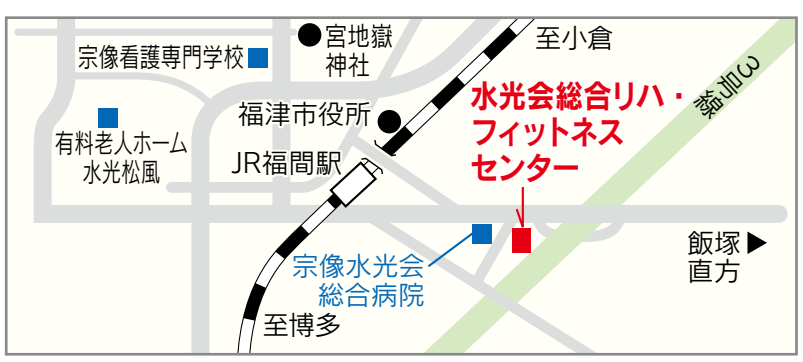
利用料金と手続き

- ●利用資格　介護予防健診を受けて「特定高齢者」か「一般高齢者」と認定された人
- ●料　　金　▽特定高齢者＝1,400円　▽一般高齢者＝1,000円
- ●送　　迎　特定高齢者は送迎あり

●教室スケジュール

	月	火	水	木	金
9:30～12:00	筋トレクラブ	知恵の輪クラブ	口トレクラブ	いきいき倶楽部	
		食トレクラブ	歯ッピー倶楽部	筋トレクラブ	
		美味しんぼ倶楽部			
13:30～16:00		いきいき倶楽部	楽ッキー倶楽部		筋トレクラブ
		筋トレクラブ	スマイル倶楽部		

「□運動機能向上」筋トレクラブ（特定）／いきいき倶楽部（一般）
「□リフレッシュ（認知・うつ）」知恵の輪クラブ（特定）／楽ッキー倶楽部（一般）、スマイルクラブ（一般）
「□口腔機能向上」口トレクラブ（特定）／歯ッピークラブ（一般）
「□栄養改善」食トレクラブ（特定）／美味しんぼ倶楽部（一般）



■問い合わせ先
水光会総合リハ・フィットネスセンター（福津市上西郷488-1）
☎(34)3139　ファックス＝(42)8080

参加者インタビュー

口腔機能向上プログラムに参加のみなさん

初めはあまり気が進みませんでしたが、家から出ない生活はいけないと思っていましたので行くことを決めました。口腔について意外と知らないことが多く、とても大切な役割があることを知って驚きました。

栄養改善プログラムに参加の瓜生澄江さん（左）と占部スヅ子さん

15年間介護をしてきて、自分の食事はいつも二の次でした。この機会に勉強して、自分のための食事を作りたいです（瓜生さん）。

ひとり暮らしで自分で食事を作っているので、勉強したいと思い参加しました。自分の食事を大切にするように意識が変わりました。バランスチェックシートで、栄養の偏りに気を付けています（占部さん）。