

今月からは、レクリエーション（歌を歌う）による口腔機能訓練の事例をシリーズで紹介します。

解説は日本音楽療法学会認定音楽療法士として口腔介護に豊富な経験をお持ちであり、またケアマネージャー資格をお持ちの尾形由美子先生（鹿児島県 尾形歯科医院勤務）にお願いしました。



楽しく歌って口腔機能向上！（1）

レクリエーションで歌を歌うことは当然のことかもしれません。

では、皆さんは何を目的に歌を歌っていますか？

一つのレクリエーションも、意識して目的を持って行うことで、それは訓練へと変化します。

歌による訓練では、歌にまつわる思い出や時代背景などを思い出すという、回想法の要素も含まれてきます。訓練は“苦しいもの、嫌なもの”というイメージを払拭し、昔を懐かしみながら、ほっこりした気持ちの中でリラックスして訓練ができるなら最高ですね。

今回は口輪筋の訓練を歌とともにを行う方法をお伝えしましょう。



【口輪筋の訓練】

『ウイウイ』・・・という口輪筋の訓練がありますが、ただ単に『ウイウイ』と行うよりは、この時の口の形をはっきりと示しながら歌を歌うことにより、訓練につなげることができます。

『ウイ』の口の形を「うみ」「つき」「くり」「ふじ」・・・などに置き換えることによって意識する方法と、通常の歌詞を、しっかりと口の形をはっきり大きく動かすことによって意識する方法があります。

まず、

う（口を思いきり尖らせる；図①参照） **み**（口を思い切り横に引く；図②参照） **は広いな大きいな**

つ（口を思いきり尖らせる） **き**（口を思い切り横に引く） **がのぼるし日がしずむ**

といったように、「うみ」「つき」・・・という歌詞の部分の口の形を意識しながら歌っていきます。

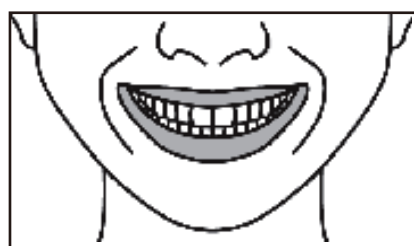
さらに、それに加えて

うみはひろい（口を思い切り横に引く） **な おお**（口を縦に丸く；図③参照） **きい**（口を思い切り横に引く） **な～**

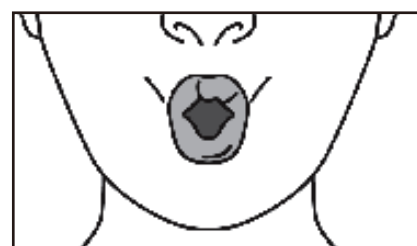
というように、「うみ」以外の歌詞のすべての言葉でも口の形を意識して歌っていきます。



図①：う（口を思いきり尖らせる）



図②：み（口を思い切り横に引く）



図③：お（口を縦に丸く）

こうして、季節の歌やお好きな歌でかまいませんので、口の形を意識しながら歌うことで口腔機能向上訓練が行えます。

ところで、なぜ口輪筋の訓練が必要なのでしょう？ 口輪筋が機能なくなると、パ行・バ行・マ行の言葉は聞き取りにくく、食べるときは食べこぼしや誤嚥のリスクが高く、また流涎がみられたり、笑顔などの表情の表出ができないなど、多くの大切な機能を失います。人として生きていくうえで、なくてはならないこれらの機能を失わないように、ぜひ取り組んでみてください。

誰もその方の代わりに、話したり食べたり笑ったりできないのですから・・・。

