

今号は、前号に引き続きレクリエーション（歌を唄う）による口腔機能訓練の事例を紹介します。  
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。

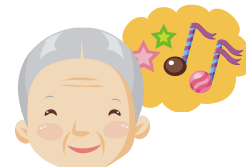


## 楽しく歌って口腔機能向上！（2）

舌の訓練は皆さんどのように行われているでしょうか？

舌の力が強いということは、言葉をはっきりさせるだけではなく、食物をしっかりと咀嚼し食塊形成し、嚥下圧を高め誤嚥のリスクを低下させるためにとても重要です。

通常はスプーンで舌を押ししたりして訓練しますが、今日は歌を通して行う方法の一例をお伝えしましょう。



### 【舌の訓練】

まず、この動きを確認します。

舌で頬を押して、ほっぺにあめ玉を含んでいるように見えるようにします。その舌の先端を指で頬の外から「押しくらまんじゅう」をするように押します（イラスト参照）。それを左右に曲にあわせて動かしていきます。



♪うさぎ追いし  
かの山～  
小鮒釣りし  
かの川～♪



♪夢は今も  
めぐりて～  
忘れがたき  
ふるさと～♪

図①：右の頬の上から舌を押します

図②：左の頬の上から舌を押します

このように、1フレーズずつ同じ方向で押しなおして4回、反対側に変えて4回と行います。さらに、2フレーズごとや1フレーズごとに左右に動かして変化させていきます。そうした動かし方によって運動の負荷が変わってきますので、対象者に合わせて行います。

この時に必ず注意しなければならないのは、舌を左右に動かすたびに顎先が同方向に動かないようにすることです。顎が舌と同方向に動くのは、舌の力がかなり低下していて舌だけを動かすことができなくなっているということです。もしそのような様子が見られたら、顎が動かない程度に舌の動きを小さくして訓練を行うことが大切です。そうでなければ、顎を動かす筋肉を使用しているだけで、舌の訓練には繋がりにくいことをしっかり知っておきましょう。なお、この訓練は唾液を出してくれるので、口腔乾燥の方にもとても有効です。

さらに舌の力をつけていくために、こんな運動もしてみましょう。

舌で頬を押した状態（上記イラスト参照）で、舌の先端で頬の内側を上下にこするようになります。これもやはり歌に合わせてやってみましょう。例えば、今の季節ならば「夏はきぬ」などの歌に合わせて、舌を上下に動かします。そして好きなタイミングで左右を交替していきます。上下に動かしたり、前後に動かしたり、口腔前庭（歯の外側に接する頬の内側部分）をぐるぐるっと回すように舐めていく動き、その反対周りなど、いろいろな動きをして遊んでみてください。

ただし、顎が舌につられて左右に動くことがないように、それだけご注意ください！

