

言語聴覚士 が教える！免疫力アップの秘訣

# 食べるチカラ！ それは心身の健康のもと

「口は幸せのもと」  
身体も心もいきいきと！

学校法人和風会  
多摩リハビリテーション学院専門学校  
言語聴覚学科 学科長  
言語聴覚士 木村欣司

# 目次

I. みなさま, ご質問です! . . . . .	1
II. 3項目のうち、2項目該当していたら要注意 . . . . .	2
III. 放っておけない「口腔機能低下症」 . . . . .	3
IV. 自覚症状がない「口腔機能低下症」 . . . . .	4
V. 年代別の口腔機能低下症の割合 . . . . .	5
VI. 放っておくと生存率を脅かす病気や状態に発展する . . . . .	7
VII. 肺炎について . . . . .	8
VIII. 窒息について . . . . .	9
IX. 口腔機能低下症にならにように 口をどのように保ち続けるか? . . . . .	10
X. 口の予防ケア体操の方法と目的 . . . . .	11

みなさま，ご質問です！

- ①「た」という発音を1秒間に何回言えますか？
- ②お茶や汁物でむせることはありますか？
- ③さきいか・たくあんが噛みにくいことがありますか？

飯島勝也：口腔機能低下予防の新たな概念：「オーラルフレイル」。Geriatr Med 53:1177-1182,2015

いかがですか？

3項目のうち、2項目該当していたら要注意

もしかすると…

「オーラルフレイル」かもしれません。

日本語訳で 口の虚弱 という意味となります。

2年前に「口腔機能低下症」という、名前で保険適  
応にもなり、現在、その重要性が注目されています。

●他にも虚弱のサイン

- お口の中に食べかすが残りやすい。
- 口が乾燥する。
- 薬が喉をつっかえる。
- 食事中、ガラガラ声になりやすい。
- 食事すると疲れてしまう。

など他多数

## 放っておけない「口腔機能低下症」

高齢者2,000人を対象に  
口腔機能低下症がある群、口腔機能低下症がない群で、生存率を追跡調査を行いました。

### 結果

「口腔機能低下症あり」の人は、  
「口腔機能低下症なし」の人に比べて、  
3年後の生存率が大幅に低下。

死亡リスクは、  
なんと2倍以上

Tanaka T, Iijima K, et al. Gerontol A Biol Sei Med Sci. 2017

## 自覚症状がない「口腔機能低下症」

ある日突然に、

‘口の虚弱’ が進行わけではないため、気が付かないうちに動きが低下する。

そして、日常で感じるようになったときは、すでに重症化しているケースがあります。

男性 78歳

60歳を過ぎて、味噌汁などの水分がむせるようになってきた。

72歳を過ぎた頃に、肺炎になった。

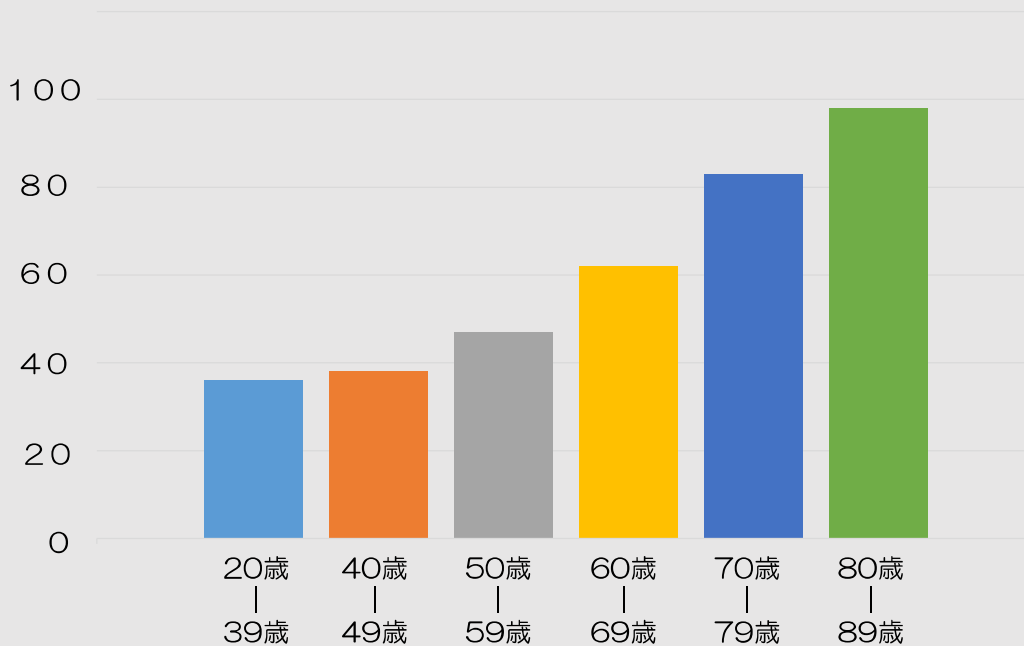
女性 83歳

電話で自治体の人と話していたが、突然、「旦那様に代われますか」と言われ、電話を代わった。

あとで聞いたら、何言ってるか理解できないと言われていた。

## 年代別の口腔機能低下症の割合

50歳で2人に1人の方が口腔機能低下症に。  
60歳でその割合は、急激に増加する。  
80歳から、ほとんどの人が何らかの口腔機能低下症を患っているという結果であった。



太田ら:地域歯科診療所における口腔機能低下症の割合

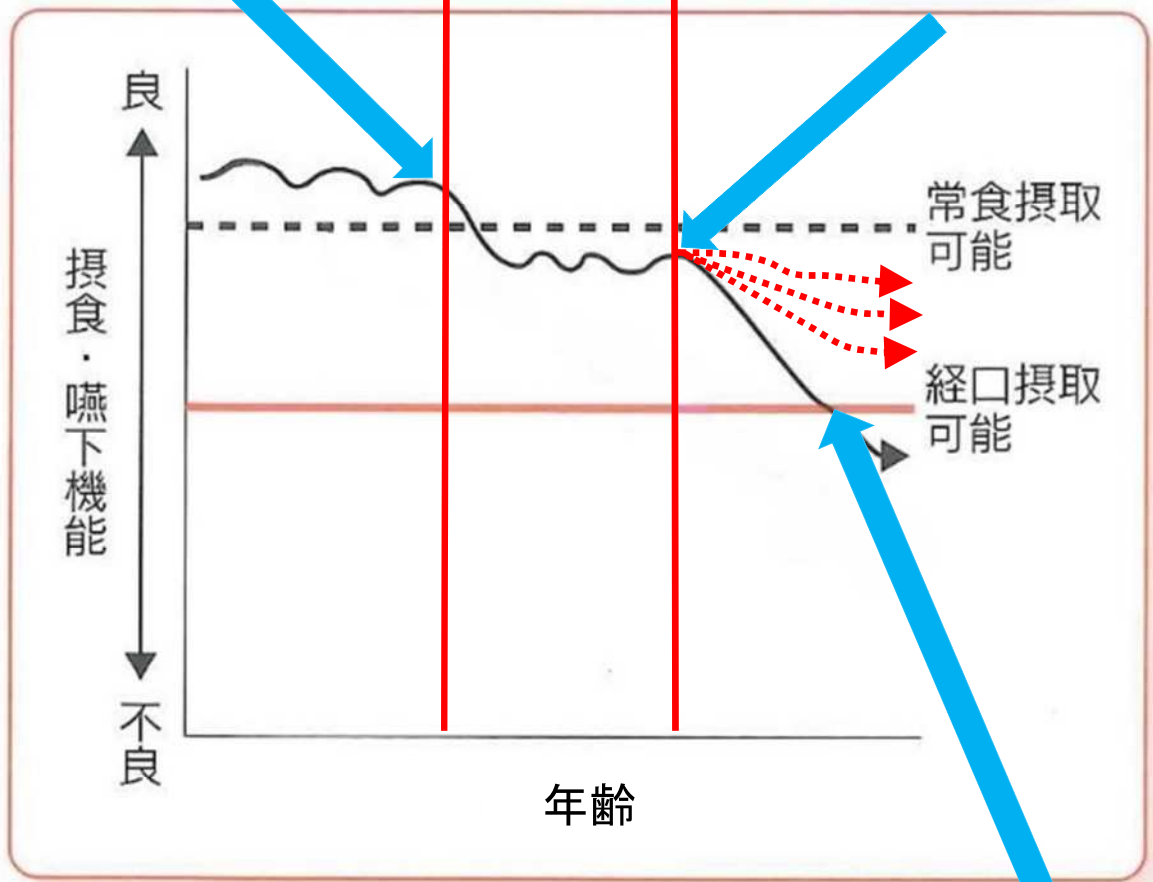
# 食べられなくなる「口の加齢」のスピードは？

(30) 歳代から徐々に低下

第1加齢期

第2加齢期

著しい低下は(50) 歳代から



摂食嚥下障害が徐々に低下するパターン

病気になってしまった場合、最悪の結果、口から食べられなくなってしまう。



放っておくと  
生存率を脅かす病気や状態に発展する。

認知症

脳梗塞

寝たきり

口腔機能低下症

窒息

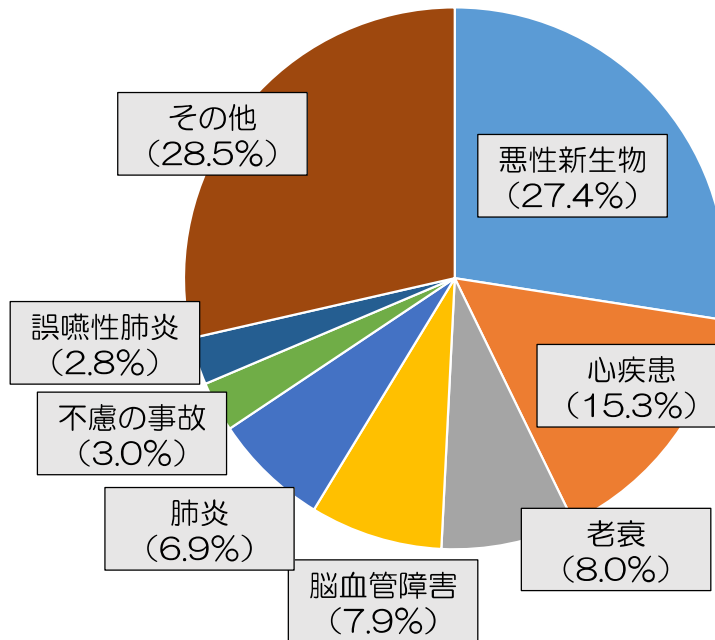
心疾患

肺炎

メモ

# 肺炎について

我が国における死亡率の割合



70歳以上の高齢者の肺炎の7割以上が誤嚥性肺炎です。

2019；厚生労働省

## ・肺炎の予防は？

昨今、予防策はたくさんあります。基本的に

大きく分けて

「細菌を繁殖させない」「細菌を運ばない」  
の2種類です。

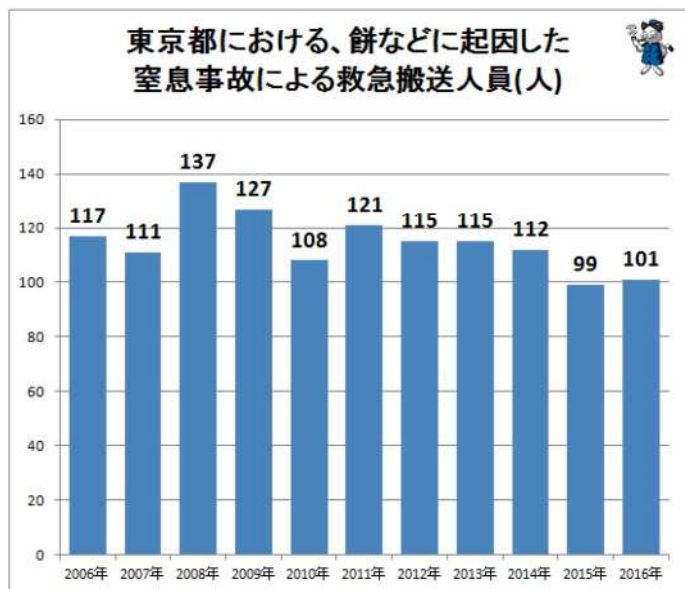
### 1) 器質的口腔ケア

＝つまり歯みがきで口を清潔にする。

### 2) 機能的口腔ケア

＝口や喉をたくさん動かして、気管に細菌を入れない身体にする。

# 窒息について



2017；東京消防庁

東京都における  
窒息者は約100人

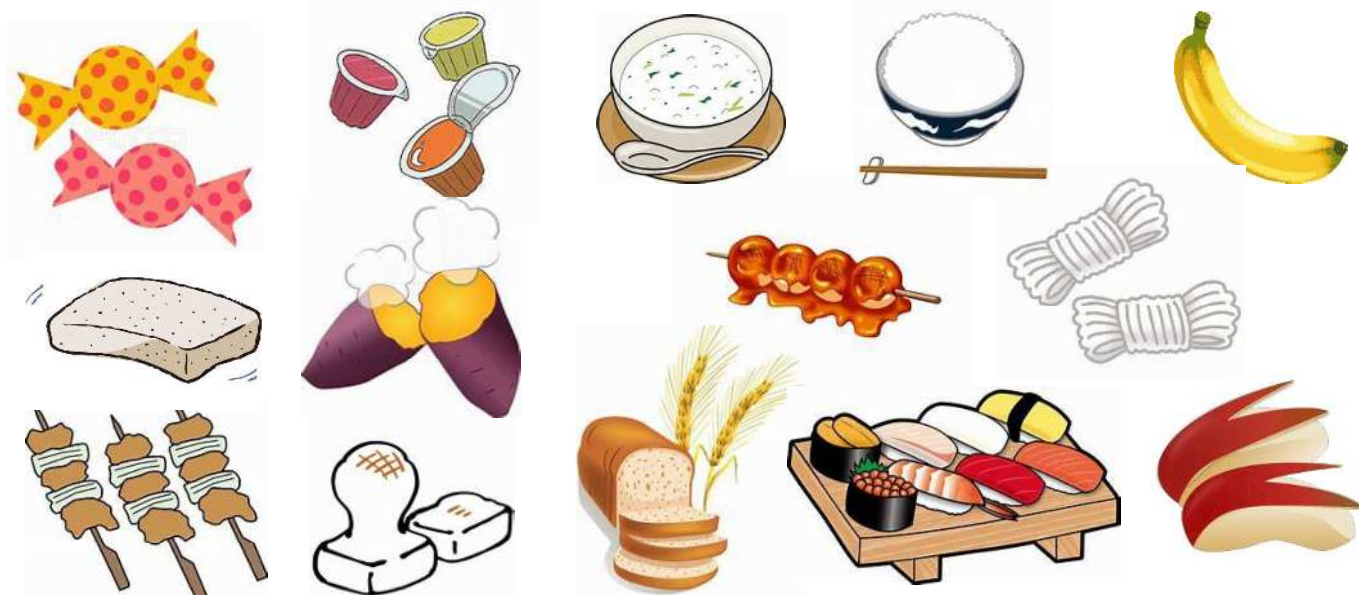


そのうち、40%が  
生命の危機関わる。

## • 窒息の予防は？

1) 食べ物に負けない力を作ること

2) 窒息しやすい食べ物を把握して、事前予防をすること。



口腔機能低下症にならないように  
口をどのように保ち続けるか？

- 予防教室で正しい知識を取り入れましょう。
- 自分で継続してトレーニングに取り組みましょう。

### お口を守るための「予防体操」をご紹介します

- 体操をする方は肺炎になる確率を30%軽減できる。
- ご無理はしない、1日一回でもいいから、継続することが大事！  
→1週間に3回以上取り組んだ場合、口や喉の動きが維持・向上された（木村：2019）。
- 継続は力です！3ヶ月体操をするとご飯が美味しくなる。という研究報告もあります。
- 体操の習慣はなかなか付きにくいので、何かをする前に！とご自身でルールを作りましょう。  
→おすすめは、ご飯を食べる前です。

# □の予防ケア体操の 方法と目的

## 口の予防ケア体操

このプログラムは、お口の働きが「当たり前」でいられるように、すべての方が対象となるプログラムです。

高齢になると、筋肉や体力など身体機能の低下と同様に、口腔機能も低下しやすくなります。

口の働きを支えている噛むや飲むなどの筋肉も使わないと加齢とともにどんどん低下してしまいます。

（廃用症候群）

そのため、口周囲の適度な運動、体操によって、いつまでも「当たり前」の状態を保っていきましょう。

## 口の予防ケア体操 概要

適切な運動を継続して行うようにしましょう。

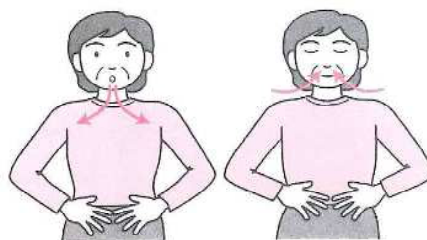
- ① 深呼吸
- ② 首の体操
- ③ 肩の体操
- ④ 顎と唇の体操
- ⑤ 唇の体操
- ⑥ 頬の体操
- ⑦ 舌の運動
- ⑧ 発声による唇と舌の運動
- ⑨ 飲み込みの運動
- ⑩ 飲み込みの運動
- ⑪ 咳払い
- ⑫ 深呼吸

## \* 口の予防ケア体操 \*

無理せずご自身のペースでやりましょう。

### I. 深呼吸×3回

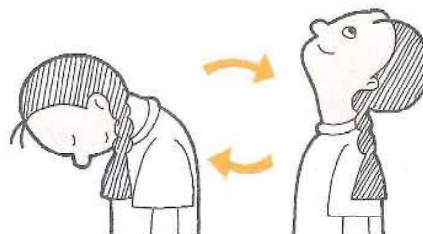
大きく鼻から吸って、  
ゆっくりと口から吐きます。



### II. 首の体操

#### ◆ 前後運動×3回

頭を床と天井を見るように。



#### ◆ 左右運動×3回

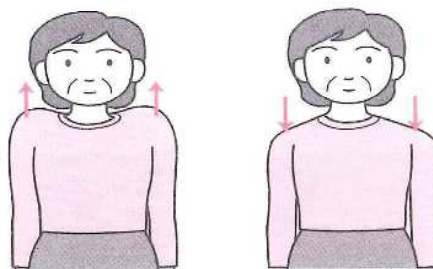
肩に耳が付くように。



### III. 肩の体操

#### ◆ 上下運動×3回

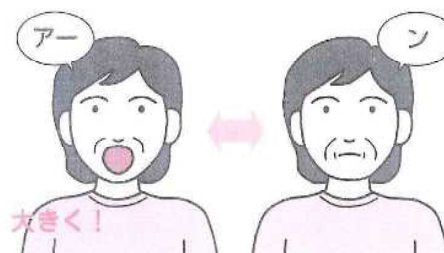
肩にグッと力を入れて、  
ストンと下ろす。



### IV. 顎と唇の体操

#### ◆ 開閉運動×3回

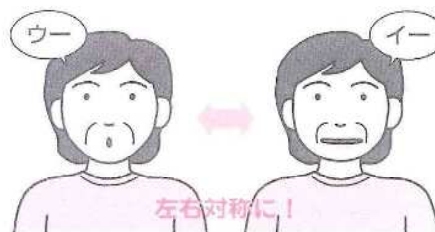
口を大きく開けて「あー」  
→口をしっかりと閉じて「んー」



### V. 唇の体操

#### ◆ 引き/突出×3回

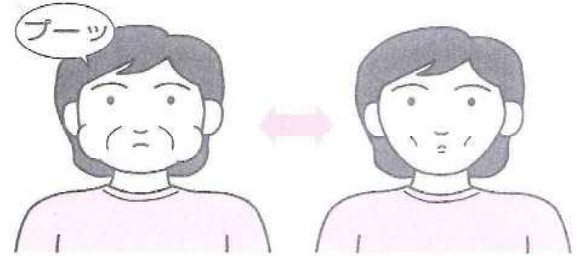
口を横に引いて「いー」  
→唇を尖らせて「うー」



## VI. 頬の運動

- ◆ 膨らまし/へこまし×3回

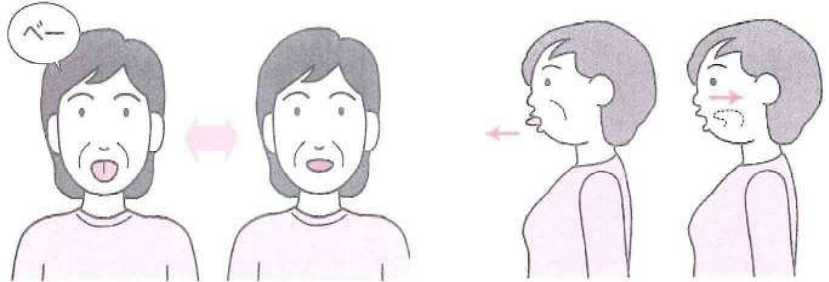
頬を膨らましてからスッと、  
口の中の息を吸い込んで、へこませる。



## VII. 舌の運動

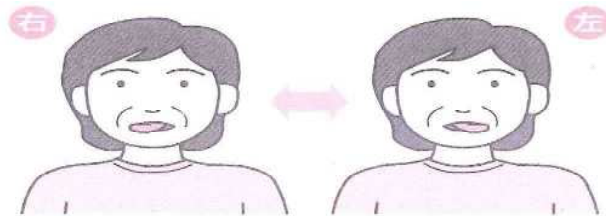
- ◆ 突出運動×3回

遠くに舌を  
突き出す→引っ込める



- ◆ 左右運動×3回

舌を右と左の口角に  
しっかりつける。



## VIII. 発声と唇/舌の運動

息を吸って→「ば・た・か」出来るだけ早く  
繰り返す！（5秒間～10秒間）



## IX. 舌出しごっくん

- ①口唇より前に舌を出す。(0.5cm)
- ②口唇で舌を挟み。
- ③そのまま、唾を飲みこむ。



繰り返し  
10回

## X. おでこ体操

- ①おでこに手を添えて、頭を下げる。
- ②頭を下げる力に拮抗して、手は頭を押す。
- ③5秒間拮抗させて、やめる。



繰り返し  
5回



## XI 咳払い×3回

ごほん！とできるだけ強く。

## XII 深呼吸×3回

大きく鼻から吸って、ゆっくりと口から吐きます。



## 口の予防ケア体操 項目別 ＜目的と効果＞

### ① 深呼吸

リラクゼーション効果があるとともに、鼻から吸い、口をすぼめてゆっくり吐くことで、呼吸筋を鍛えます。呼吸筋を鍛えることで、飲食物が気管に入ったときの出す力（喀出力）が付き、誤嚥しにくくなります。

### ②③ 首の体操/肩の体操

頸部周囲の筋肉をほぐしたり、筋力活動を促すことで、飲みこみの力を鍛えます。

### ④ 顎の体操

食物を噛むときに唇は閉じ、顎を使います。噛む力がつくとも食物が飲みやすくなり、身体にも負担がなくなります。またたくさん噛むことは「脳の活性化」につながり、認知症の予防にもなります。

### ⑤ 唇の体操

唇は食物を入れる出入口であり、閉じられないと食物が口から出たり、飲みこみにくかったりして、食欲の妨げになります。

### ⑥ 頬の体操

お口の働きで忘れがちな、頬（ほっぺ）です。頬が働かないと、食物が口の隙間に残りやすくなります。それを気が付かず放置すると細菌が繁殖し、肺炎の危険性が高くなります。

### ⑦ 舌の運動

食の豊かさに欠かせないのが舌の働きです。

舌は食物を押しつぶしたり，喉の奥に送り込んで飲むことのお手伝いをしたり，また食物の味を感じることも大きな働きです。

### ⑧ 発声/パ・タ・カ/による唇と舌の運動

パは唇の働き，タは舌の前方の働き，カは舌の後方の動きです。/パ・タ・カ/は食べるときに大事な口の働きが集約されています。

またそれを発声することで，呼吸筋も鍛えることができます。しっかりと発音できる範囲で，リズムよく発声しましょう。

### ⑨ 舌出ごっくん

### ⑩ おでこ体操

飲み込むための喉の力（喉頭蓋閉鎖力・咽頭収縮力（喉の壁））を向上させるトレーニングです。

効果が高くリハビリテーションでも採用される訓練法。

### ⑪ 咳払い

咳払いは飲食物でムセた時に口の外に出す練習です。また喉に残った食物を取り出すときも咳払いは有効です。万が一，咳払いが難しいときは「ハッハッハッ～」と力強く発声することで咳払いの代わりになります。

### ⑫ 深呼吸

クールダウンを含め，①と同様の効果になります。

ご自宅での「お口や喉の予防体操」の実施について

無理のない範囲で、行うようにしましょう。

＜お約束＞

違和感や痛みなど感じたら、中止してください。

継続は力です！！

いつまでも、美味しくご飯を食べる。  
いつまでも笑って人と関われる。

人間にとって、日々の当たり前の生活を  
脅かすのが、「口腔機能低下症」です。

是非、お口や喉の健康増進へも  
意識を向けてみてください。