



冬が駆け足で近づいてまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。  
日ごとに寒さが厳しくなります。くれぐれもお体にはお気をつけください。

生活環境改善サービス レイス治療院

## 「口腔(こうくう)ケア」の実践! お口から健康なカラダを目指す



「口腔機能低下症」という言葉を聞いたことがありますか？

口の中が乾きやすくなった・みそ汁やお茶で、むせるようになった・硬いものが食べにくくなったといったことはありませんか。このような症状がある人は「口腔機能低下症」の可能性が高いと言えます。お口の機能は話す・食べ物を捕らえる・咀嚼(そしゃく)する・味わう・飲み込む・呼吸する・表情を作る等、多岐にわたります。

この機能が **加齢・疾患・障害等により少しずつ低下していくことが「口腔機能低下症」です。**

### 口腔機能低下症が及ぼす影響

口腔機能低下症を仕方のないことだと放置しておくこと、咀嚼障害、摂食嚥下障害など口腔機能の障害となり、低栄養やフレイル(虚弱)、サルコペニア(筋力低下)を進めてしまい**全身の健康に影響を及ぼしてしまいます。**

口腔機能の障害となる前にできるケアを行って参りましょう。

### 口腔ケアの実践

#### 口腔清掃(器質的ケア)

##### 【うがい】

口腔内の隅々までしっかり洗い流す

##### 【歯磨き】

残存歯を大切にケアする

##### 【義歯の清掃】

雑菌の繁殖を防ぐ

##### 【粘膜・舌の清掃】

雑菌繁殖を防ぎ、感染予防にも繋がります



#### 口腔機能回復(機能的ケア)

**機能的ケアにおいては  
マッサージでの対応が可能**

【リラクゼーション】

【口腔周囲筋の運動訓練】

【咳払い訓練】【嚥下促進訓練】

【発音・構音訓練】





# 脳力アップ!脳トレ! vol.97 ～ 2カ月連続 虫食いしりとり～

■空欄を埋めてしりとりを完成させましょう。

① たまご →  → しか

ヒント  
囲碁に使用する用具。

② そば →  → くるま

ヒント  
二輪自動車を指す和製英語。

③ かようび →  → かお

ヒント  
美味しい物を好んで食べる人。



回答は右下をご確認いただくか右記QRコードをスマートフォンで読み取りアクセスしてください!

URL : <https://leis.jp/leis/letter/index.html>



## ご利用者様応募川柳

推しに会う  
認知されてる  
たぶん俺  
埼玉県 H.N 様

台風で  
新幹線が  
止まり泣く  
大阪府 R.N 様

～あなたの川柳・ご家族自慢など大募集!～

## 投稿方法



### ◆ 記載事項 ◆

- ・氏名(ペンネームでもOK) ・住所 ・投稿テーマ
- ・投稿内容(200文字～400文字程度)
- ・写真(無くてもOK)

ご投稿いただいた方から順次「レイスだより」への掲載を予定しておりますので、ご投稿お待ちしております!

ご応募いただいた方の中から抽選で素敵な粗品を贈呈! 上記記載事項を記入の上、下記住所までお送りください。

送付先はこちら

〒151-0061 東京都渋谷区初台 2-5-8 西新宿豊国ビル 2F  
株式会社オルテンシアハーモニー「レイスだより係り」まで



ホームページにてバックナンバーをご覧いただけます!

レイス治療院ホームページにて、レイスだよりのバックナンバーをご覧いただけます。下記URLまたは右記QRコードを読み取りアクセスしてください! URL : [https://leis.jp/news/news\\_cat/leis-letter/](https://leis.jp/news/news_cat/leis-letter/)



4 > 5 7 8 9 > 10 11 12 13 : 戻る

## お知らせを 紹介 ください!

このような方にマッサージ・リハビリをお勧めします

- 関節拘縮により歩行が困難な方
- 身体に麻痺のある方 (脳梗塞などの後遺症)
- 車いすをご利用の方
- 寝たきり状態の方



医療保険で受けられる訪問医療マッサージ

レイス治療院 ○○

(TEL) 000-0000-0000 (担当) ○○○○

(訪問エリア) ○○市内全域 (営業時間) 9:00~18:00