



口腔ケア情報

Brushup

Ver.68

口の周りを鍛えると話しやすくなる

口の周りや舌の筋力が低下すると、しゃべりにくくなり、自分の気持ちや意思を相手に伝えづらい、分かってもらいにくいなどの不安を抱え、他者との交流の機会をさけてしまったり、ふさぎ込んでしまったりすることもあります。

まずは次の方法で、ご利用者のしゃべる力を確認しましょう。

*舌の筋力の衰えを確認

ご利用者に口を大きく開けて「さしすせそ」と言ってもらう

(評価方法)「しゃ、しい、しゅ、しえ、しよ」という発音になると

舌の筋力が衰えている疑いあり

*声出し力を確認(最長発生持続時間(MPT))

普段出している声と同じ大きさを、できるだけ長く「あー」と声を出してもらう

(評価方法)15秒以上 正常

10~14秒 日常生活で困らない

9秒以下 異常が認められる

5秒以下 日常生活に支障をきたす

アクール若狭 口腔栄養委員会



2024.6月