



風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～ 平成30年10月 第19号

朝夕涼しくなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。9月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、言語聴覚士による「舌の機能と舌苔」を掲載しておりますので、ご参考にいただければ幸いです。

～イベント紹介～

4F入所フロア

9月21日（金）に誕生日会を行いました。今回は、茶話会“万葉カフェ”を実施しました。フロアの真ん中のテーブルにメニュー表を掲示しました。ドリンクメニューは、オレンジジュース、ココア、紅茶、アップルティー、コーヒー。お菓子は、饅頭、ラムネ、スナック菓子などをご用意し、利用者様に選んでいただきました。利用者様からは、「このコーヒー美味しい」、「毎日飲みたい」など、コーヒーに人気集中し、たくさんの感想をいただきました。また、お菓子にも勢いよく手が伸び、とてもおいしそうに食べておられました。利用者様からは、「また、こんなんしてほしい」、「たまには、良いな」と満面の笑みで話される場面もあり、満足いただくことができました。



通所リハビリテーション

9月18日（火）に敬老会を行いました。北島三郎、綾小路きみまろ、歐陽菲菲、谷村新司、美川憲一、山本リンダに扮したスタッフを見て、利用者様は笑ったり驚いたりされていました。まずは利用者様一人ずつ、スタッフに囲まれて写真撮影をしました。次に『敬老の日の由来』や『敬老の日〇×クイズ』をしました。皆様真剣に悩み、〇や×の札をあげておられました。その後、利用者様の生まれ故郷を思い出しながら『ふるさと』を歌いました。最後にスタッフによる『世界に一つだけの花』を披露しました。振り付けは統一感があったような無かったような……。利用者様は拍手喝采で「感動したわー」と喜んで下さいました。撮影した写真はラッピングをし、お一人様ずつお配りしました。「記念になるわ、ありがとうね」と皆さん大変喜んでいただけて良かったです。



舌の機能と舌苔

舌には、食べ物を取り込んで飲み込む機能、言葉を読む機能、味覚を感じるセンサー機能の3つの重要な働きがあります。今回は、味覚を感じるセンサー機能と舌苔について紹介していきます。

舌の表面には食べ物の味を感じる味蕾（みらい）という細胞があります。味蕾が味刺激を受けると脳の味覚中枢へと信号が伝わり、私たちは味を感じることができます。

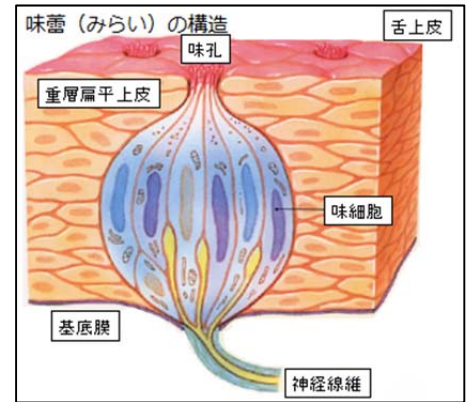
味蕾は、舌以外に上顎や頬の内側、咽頭にも存在します。味蕾の新陳代謝は非常に活発で、7～10日程度で新しい細胞と入れ替わります。

鏡で舌を見ると表面に白い汚れが付着しているのが見えます。これは、舌苔（ぜったい）と言われる舌の汚れです。舌の汚れは食べたり話したりする時に舌が動くことで、ある程度は取れますが、加齢とともに舌の動きが鈍くなったり唾液の量が減ったりすると、汚れは取れにくくなります。

舌苔は舌の表面や舌乳頭（舌の表面に多数ある小突起）の間に付着した細菌、口の中から剥がれ落ちた粘膜細胞、食べカスなどの塊です。舌苔は正常な状態でも舌の表面にうっすら白く付着しています。しかし、歯垢と同様に細菌の温床である舌苔が舌表面に厚く積もると、舌苔の中にある病原菌が気管から肺に入って誤嚥性肺炎を引き起こす、味刺激が味蕾に届かずに味覚が低下する、口臭の原因になるなど様々な口腔内トラブルの発生原因となります。舌のケア不足、口の中の乾燥、全身疾患、薬の服薬、疲労などによって舌苔は増えると考えられています。

舌苔はうがいだけでは取り除くことができません。除去するためには舌ブラシ、やわらかい歯ブラシ、またはガーゼなどを使用して、鏡を見ながら舌の奥の方から前方へやさしく舌を磨きます。一日に何回も磨いたり、力を入れ過ぎたりすると舌の表面を傷つけてしまうため、舌ケアを行う時は十分に注意してください。

口腔内トラブルを防いで食事を美味しく食べるためには、舌を清潔に保つことも大切です。



リハビリ室 言語聴覚士 森 里枝



〒634-0832 奈良県橿原市五井町 247

介護老人保健施設 万葉テラス



Tel : 0744-26-2288 Fax : 0744-26-2277

入所 80 床 (全床認知症専門棟) 通所リハビリテーション 40 名