

失語症の方との会話術

失語症の方は、理解が難しくまた言葉に出にくい状態です。しかし、「コミュニケーションに工夫をすることで会話が広がります。」

① 話しかけるときは「ゆっくりに」「短く切る」

失語症の方は、言葉を聞き理解するという行為を難しいと感じます。1度に多くの情報を話しても伝わりづらいため、こちらから話しかけるときは「ゆっくりに」「短く切る」の2つを意識しましょう。

② 文字・写真・絵・シエスチャーを用いて会話する

話題によっては、話し言葉だけで伝えるのが難しいこともあります。そのような時は文字や写真、絵やシエスチャーを用いてコミュニケーションをとってみてはいかがでしょうか。

③ 話を聞くときは先回りして理解しにくいことはない

話しかけるときの同様に、話を聞くときも相手のペースに合わせてゆっくりに聞きましょう。本人が伝えようとしていることを、先回りされると伝える側の理解が追い付かなくなってしまう可能性があります。話を聞くときは、必ず最後までゆっくりに聞きましょう。

④ 言葉出にくい場合はクローズドクエスチョンの質問に切り替える

失語症を抱える人に質問をする際、オープンクエスチョン（開かれた質問）だと答えが出にくい場合があります。たとえば以下のような聞き方はオープンクエスチョンとなります。

・ 次回の受診は何時を希望ですか？

もしこのような形式の質問に答えにくさを感じているようであれば、以下のようなクローズドクエスチョン（はい・いいえで答えられる質問）に変更します。

・ 次回の受診は10月〇日の〇曜日でしょうか？
状況によって使い分けが必要です。

失語症の方は、言語機能以外の知的能力は保たれています。この事実を理解せずに、失語症の人と接すると、その人の自尊心を傷つけてしまいかねませんので会話術を活用しコミュニケーションを楽しく行なっていきましょう。

（言語聴覚士 高橋奈々）



舌のチカラ

介護予防のために足や腕の筋力が重要であることは以前から言われていますが、口の筋力も大事だということも知っていましたか？口腔の筋の中でも「舌のチカラ」は食事をおいしく食べ、健康的な生活を維持するためにとりわけ重要なのです。足や腕の筋力は歩く速さや握力としてイメージできますが、舌の筋力はそのように測るのでしょうか？いくつか計測方法はありますが、一般的には舌の筋力＝舌圧として、特別な器械を用いて舌を口蓋（口の天井部分）に押し付ける力を測ります。

香りの思い出

皆さんは、ある匂いを嗅いだ時に、急に記憶がよみがえる事はありませんか。嗅覚は視覚や聴覚とは違って、記憶と感情を処理する部位に繋がっている為と言われています。香りが記憶を呼び起こすきっかけになっているのです。

私は、現在青島に住んでいますが、時折、海の潮の香りが漂ってくる事があります。その香りを嗅ぐ度に幼少の頃、祖父がよく潮干狩りに連れて行ってくられ、貝の探し方や捕り方を熱心に教えてくれた事がよみがえり、懐かしく感じます。



（言語聴覚士 小出水和也）

舌圧が低いと食事の際にむせて誤嚥性肺炎になったり、思うように食事がとれず低栄養になるなど身体にとって悪影響なことが多いためです。そこで舌や口腔のトレーニングを行なっていきましょう。あいうべ体操や発声訓練など積極的にこなすことで舌の衰えを改善することが期待できます。通販サイトでは舌圧に使う

ペコパンダというトレーニング道具も販売されていますので、ご興味のある方は検討してみてください。



（言語聴覚士 小出水和也）

を使って、利用者様の自伝的な記憶（エピソード記憶）を想起する事で、脳の活性化に繋がるともに、1人ひとりのこれまでの生活や人生を知る手がかりになるのではないかと思います。

ある利用者様から醤油の香りに纏わるお話を聞く事が出来ました。その方は幼少の頃、餅つきをした事を思い出された様子で、母は上手に餅であんこを包み丸めて、沢山作って毎年近所に配っていたのだと思いを噛み締めながら話して下さいました。この話の後にも、お母様と過ごした日々の思い出が次々によみがえってくる様子で、嬉しそうに話して下さっていました。

香りによる記憶のよみがえりを活用する事で、忘れていた記憶を呼び覚ますきっかけとなり、当時の様子や経験した事をよりうかがい知る事ができるのでないかと考えます。

（生活相談員 河原良尚）

口腔ケアについて

口腔ケアには2種類あります。口内を清潔に保つための「器質的口腔ケア」と「機能的口腔ケア」です。

器質的口腔ケアは、口の中を清潔に保つためのケアです。食事後のうがいや歯磨きなどが基本となりますが、高齢者の場合は義歯・口内・舌の清掃なども重要になります。口内で雑菌が繁殖し、雑菌が食べ物や唾液と一緒に気道に侵入すると、誤嚥性肺炎を引き起こす事もあります。歯周病や粘膜炎にかかりやすいため、日ごろから器質的口腔ケアをしっかり行う必要があります。

便秘には運動

利用者やご家族からよく便秘に対してのお悩みを伺うことがあります。

便秘の原因は様々ですが要因のひとつに、高齢になるにつれ腹筋の筋力低下により腹部に十分な圧がかかれなくなり、その結果滞っている便を押し出すために、「いきむ」ことができなくなることが挙げられます。集団リハビリでは便秘改善を目的としたものを訓練の一部に取り入れ、実施しています。こちらを少し紹介します。



腹部を動かせる足挙げ運動

1つ目は座位での体幹ねじり運動です。腕を組み、深呼吸を行いながら息をゆっくり吐く際に左右に体をねじります。左右10回ずつ行います。体をねじることで腸へ刺激を与え蠕動運動（腸の働き）を高める効果があります。

2つ目は座位でのもも挙げ運動です。もも上げ運動も、①10回ずつ挙げ下ろし、②挙げたまま10秒保持、③10回ずつ対側及び同側の肘一膝タッチ、など腹筋の種類や動き方によって数種類実施します。

また運動の合間の深呼吸も腹式呼吸で腹筋を意識しています。運動を継続することで便秘が良くなったとの声も聞かれています。

これから徐々に気温が下がり、便秘の要因である運動量や水分摂取量の低下が懸念されます。意識的に運動やこまめな水分摂取を心がけていきましょう。

（理学療法士 吉田圭佑）

佐智だより NO.14 (令和3年9月25日)

医療法人社団三友会

地域密着型通所介護 **人の話くらぶ佐智**

Tel:0985-89-2772 Fax:0985-89-2773

(所在地)〒880-0024 宮崎市祇園2丁目17番地1

ホームページ <https://www.sanyu-kai.or.jp/>