

第83回 大村市在宅ケアセミナー 質問の回答

日時 * 平成18年5月18日(木) 18:45 ~ 20:30
場所 * 大村市医師会館 講堂

講演『口腔機能を知りQOLの向上に活かす
~ 楽しく続けられる口腔機能向上サービスのために ~』
講師 尾形由美子 先生 (鹿児島県)

【質問の回答】

* 舌苔のケアについて、ポイントを教えてください。

健康な方にも舌苔はあるのが当たり前です。基本的には、痰がかなり多い場合や口腔乾燥が著しい場合などでない限り、あまり神経質になることはないと思います。

通常は歯ブラシをしたあとに、その歯ブラシでサッサッと3回ほど掃きだすようにしていただければOKです。しかし、前述のように痰が多い場合などには、スポンジブラシや柔らかい歯ブラシなどで積極的に除去しますが、力を入れず行います。口腔乾燥が著しい時には、口腔内によく触れて唾液を出してから行うとよいでしょう。嘔吐反射が出やすいときには舌下部を口腔外から上に押しながら行うと良いようです。こすっても取れてこないような舌苔は、取らなければならない舌苔ではない(古くなった舌乳頭が剥がれ落ちることなく角化したものなど)ことが多いのでそればかりにこだわらないことです。

* 音楽療法に取り掛かりたいと思いますが、どのようなところから始めたらいいですか？

良い本など有りましたら、紹介をお願いします。

まずは、対象者の皆さんの時代にどのような歌がよく歌われたのかを調べて、その方々が良くご存知の歌や思い出の曲、季節を感じる曲などがどんな曲なのかを聞き取っていきます。そして歌を歌うとき、大きな声で歌うことが良いことだとは考えないことが大切です。しみじみ思い出すときは、大きな声で歌うより、聞き入るほうが自然ですね。大きな声で歌うことが目的ではありません。それぞれの気持ちの表現の形は違いますから、寝ながら聞いていることもマイナスではありません。10人いれば10人の参加の仕方があることを受け入れましょう。音楽療法はリハビリの一つとしての要素もありますが、基本的には心理療法の一つであることを知ってください。

スタッフ側の技術としては、言語ではなく、身体表現を使って対象者に伝えることがとても大切ですが難しいことでもあります。言語ではなく、音楽を通して理解しあう、また共感しあうことが音楽を使用する大きな意味なのです。

また、こちらが準備したプログラムをそのまま行うのではなく、参加している対象者の思いで選曲ややり方を変え、主体が参加者にあることを忘れないことも大切です。

なんといっても、自分が楽しいと思える内容であることが大切です。