

# 勉強会 レポート

平成26年3月30日(日) 13時～15時半 山内地区センター共催

咀嚼について  
咀嚼と脳機能

元関 富士雄  
小野塚 寛氏

副代表 歯科医  
元神奈川歯科大学教授



## 講演で学び、役立てたこと

老人ホームの看護師として勤め早8年になります。平均年齢が「88歳」。皆さんお元気で暮らしています。しかし、高齢になると些細な体調の変化で歩けなくなったり、認知症が進んだり、今までの生活が出来なくなります。それは、持病よりも老化で起こっていることだと感じます。少しずつ物事を行うのが億劫になり、歯磨きをしなくなったりお風呂に入らなくなったりが増えてきます。活動量が減ると筋力も落ち、姿勢が丸くなり体循環が悪くなると、気力や食欲が落ち、食事量が減ります。食べなくなると免疫力が低下して病にかかりやすくなります。また、嚥下機能も低下するため誤嚥しやすく肺炎をおこします。多くの方を看取ってきましたが、この悪循環で亡くなる方が殆どです。

高齢者との関わりで気がついた重要なことは、「食欲」を維持することです。実際に歯がなくても栄養を取っている方は風邪を引いても回復が早いです。栄養を摂取する事が健康維持の一番の条件だと思います。重症の認知症の方は「食事」という行為が分からなくなります。口を開けて、噛んで、呑み込んで、と一つ一つの動作にお声かけが必要です。穏やかに過ごして頂きたい一心ですが、現場でどう対応しようかと悩み考えていたところ、サークルの講演を紹介され、「咀嚼について」「咀嚼と脳機能」の2つの講演で学ばせて頂きました。

咀嚼することは、機能の調和が必要で、食べ物を噛み、唾液を出して混ぜて呑み込む。何十年も何気なく行ってきた動作ですが、説明を聞いて実際に

