



リハビリだより ④

今回は、今年度から当施設で始まった言語聴覚士によるリハビリのお話を致します。

言語聴覚士とは、医師の指示のもと、脳血管障害や認知症、加齢、先天的な問題などで話すことや字を書くことが難しい方、飲み込み（以下嚥下という）に問題のある方、聴覚に問題のある方に対して必要な検査・リハビリを行い、コミュニケーションを行う上で必要な機能や嚥下機能の向上を図る職種をいいます。

当施設の言語療法では、主に脳血管障害や認知症、加齢に伴って生じる言語障害、嚥下障害のリハビリを行っています。

今回は言語障害の種類と内容、そして言語障害に対してどのようなリハビリを行っているか簡単に説明していきます。

言語障害に対するリハビリに関しては、「失語症」や「構音障害」、「認知症によるコミュニケーション障害」などが挙げられます。

「失語症」とは脳血管障害により大脳にある言語に関係した部位が損傷すると、言葉がパッと出てこないことや誤った言葉が出てしまう、書けていた字が書けなくなった、相手の言っていることが分からない等、上手くコミュニケーションが取れなくなる症状を言います。

「構音障害」とは大脳にある運動に関係する部位が損傷すると、手足の麻痺だけでなく、舌や口の周りにも麻痺を生じることがあります。それによって呂律が回らないことや声を出しても鼻に抜けてしまう、以前と比べ声が小さくなった、声質が変わった等、話した事が聞き手に伝わりにくくなる症状を言います。

「認知症」とは、後天的な脳の損傷により記憶障害や見当識、判断力、理解力、感情、行動、人格などの障害が認められ、日常生活に支障をもたらす状態を言います。これにより、コミュニケーションを図る上でつじつまが合わない、物忘れが多くなったなどの症状が生じます。

これらの言語障害に対して言語聴覚士は、絵カードや文字などを使用し、正しい表出を促していく言語訓練や、呂律の練習、口や顔の周囲の筋肉を動かしていただくなどの構音訓練、そして積み木やパズルなどの物品を使用した高次脳機能訓練・認知機能訓練を行っています。

ブレイクタイム

みなさん、最近笑っていますか？

笑いは、人とのコミュニケーションの場において生まれます。笑いには心身ともにさまざまな効果があることが医学的にも注目されています。

同じ笑いでも、無理して笑う作り笑いはどうなるか気になりますよね。実は作り笑いでも同じように身体が活性化され、ナチュラルキラー細胞の働きが活発になるそうです。ただ、できれば無理矢理笑うのではなく、喜んだり楽しんだりするなかで自然に笑えるといいですね。

これらのことから、笑うことにより身体が活性化され、免疫力がアップするといえます。つまり、免疫コントロール、自己治癒力が向上するのです。

また、笑いは腹式呼吸による効果も期待できます。腹式呼吸は副交感神経の働きを助けて、自律神経を整えます。笑うと横隔膜を鍛えることができるので、肺の強化にもつながります。

