

3 プログラムの参考資料

(1) 口腔機能の向上・栄養改善モデルプログラム

◎事業実施期間：3ヶ月

◎教室時間：90分～120分

◎参加者（5～6人）

◎スタッフ（2～3人）の場合

（必要な職種）

専門職種（管理栄養士、歯科衛生士、言語聴覚士、看護師又は保健師）

歯科医師（オプションにて歯科検診を実施する場合）

※専門職種人数に合わせ関連職種で補う

★初回は診察に時間がかかるため、集団指導は動機づけとし、基本となる話を短時間で指導する

★レクリエーションは待ち時間の間に出来るようであれば実施

期間	プログラム内容	ポイント	分類	
1 ヶ 月 目	初回	開講式・教室説明	口腔 栄養	
		集団指導（P51 参照）	・動機づけ ・口腔の働きや、食べることの大切さ、 継続することの意義を短時間で指導	口腔 栄養
		口腔トレーニング（お口まめな体操） （P58 参照）	・意味を説明しながら指導する	口腔
		事前アセスメント （可能であれば歯科医師による検診）	・口腔機能の問題を把握する ・歯科検診（オプションにて実施）	口腔
		身体測定（バイタル含む） 問診	・低栄養状態のリスク確認 ・食習慣や調理状況を把握する	栄養
		個別計画作成 口腔清掃、口腔・構音トレーニング 栄養指導	（P56～P67 参照） （P53 参照）	口腔 栄養
		レクリエーション	・待ち時間を利用して実施する（P62～ P64 参照）	口腔
		まとめ		
	2 回 目 か ら	集団指導	・口腔・栄養集団指導（例）より内容を 選択して指導する	口腔 栄養
		モニタリング	・モニタリングし、必要があればプラ ンの修正	口腔
		身体測定・問診	・中間アセスメントにて実施	栄養
	2 ヶ 月 目	専門プログラム（専門職実施）とセル フケアプログラム（本人実施）につい ての実施と助言・指導	・口腔清掃・口腔トレーニング、構音 練習、音読練習を集団指導にて実施 （P56～P67 参照） ・口腔内観察は口腔内の汚れを参加者 に認識してもらう ・染めだしについては、変化を客観的 に見るために実施 ・個人に合った口腔清掃及び歯、義歯 のブラッシング方法を指導する	口腔

		個別相談及び指導	<ul style="list-style-type: none"> ・口腔清掃及びブラッシング実施状況の確認 ・個人に合った栄養相談及び指導を実施（P51～P53 参照） 	口腔 栄養
		バイキング試食又は会食	<ul style="list-style-type: none"> ・バイキング試食と会食のどちらかを選び実施 ・バランスの良い食事ができるように指導する ・1食に必要な量を摂取出来ているか確認し指導する 	栄養
3 ヶ 月 目	最終	レクリエーション	・待ち時間を利用して実施（P62～P64 参照）	口腔
		事後アセスメント （可能であれば歯科医師による検診）	<ul style="list-style-type: none"> ・最終結果で評価 ・プログラム実践状況の確認 ・歯科検診（オプションにて実施） 	口腔
		身体測定（バイタル含む） 問診	<ul style="list-style-type: none"> ・個別目標達成状況の確認 ・改善項目の確認 	栄養
		最終評価及び個別コメント	・参加者を入れて評価し、プログラム終了後の継続実施への意思を確認	口腔 栄養
		レクリエーション	・待ち時間を利用して実施する（P62～P64 参照）	口腔
		閉講式・まとめ		

【 プログラム集団指導内容例 】

◎初回集団指導

口腔機能と介護予防のパワーポイントの中から必要があれば選択し指導する（P 7 2～P 7 8 参照）

◎2回目以降集団指導例

〈口腔…咀嚼〉

項目	指導ポイント
噛んで食べる	<ul style="list-style-type: none"> ・よく噛んで食べること（よく噛む習慣「^カ噛ミング30」）は、口腔機能の維持向上につながる。
認知症予防	<ul style="list-style-type: none"> ・良く噛むことで神経を刺激し脳の活性化を促し、咀嚼は高齢者の記憶や認知機能の維持向上に役立つ。
表情を作る	<ul style="list-style-type: none"> ・噛んで食べることで顔の筋肉や肌の張りが回復し表情も良くなる。
力を出す、平衡感覚を保つ	<ul style="list-style-type: none"> ・咬合、咬み合わせの安定が力を引き出し、足腰や身体のバランス、歩行が安定し、運動機能向上につながる。

〈口腔…嚥下〉

項目	指導ポイント
飲み込みの機能について	<ul style="list-style-type: none"> ・口腔周囲の筋力の維持向上に努めることが、ムセ予防につながる。 ・嚥下の基本は、「噛んで食べる」こと。
誤嚥性肺炎について	<ul style="list-style-type: none"> ・口の中の細菌を減らし、歯や口の中全体を磨く口腔ケアが大切。 ・ムセを防いで飲み込む力を保つ口腔ケアと、呼吸機能の維持につながる。
笑ってお腹を鍛えよう	<ul style="list-style-type: none"> ・声を出して笑うことによって、呼吸と同じように、のどや胸、腹筋を使い筋力強化につながる。
ゴホン	<ul style="list-style-type: none"> ・日頃から痰をきったり、誤嚥しそうな時、食物等吐き出す上手な咳払いのトレーニングをする。
呼吸や発声	<ul style="list-style-type: none"> ・加齢により肺活量の減少や呼吸機能が低下することを踏まえ、話したり歌うなどのことを通じて、自然に腹式呼吸となり、飲み込みの機能維持向上につながる。
口腔清掃の必要性について	<ul style="list-style-type: none"> ・口腔清掃が悪いと、細菌が産生するたんぱく質分解酵素が粘膜を保護する膜を破壊してウィルスが付着しやすくなり、虫歯や歯周病の悪化、歯の喪失の原因、肺炎やインフルエンザ等感染症、口内炎、舌苔、口臭の原因となることを理解してもらう。 ・歯、舌、粘膜、口の中全体をブラッシングで磨くことに加え、うがいも大切である。 ・口腔ケアは口をきれいにするだけでなく、口を刺激して口と脳を元気にする。
唾液の働き・口腔の乾燥	<ul style="list-style-type: none"> ・唾液は、病気・加齢・ストレス・緊張・服用する薬の副作用・水分不足(脱水)等によって減ることがあり、飲食や会話だけでなく、歌ったり、味わったりなど、口の中の働きが悪化するだけでなく、全身にも影響が出る。 ・良く噛むことや口腔ケア、唾液腺マッサージ、健口体操、早口言葉等で味覚を刺激したり、楽しく気分転換してストレスを減らすことを指導する。
舌の働き	<ul style="list-style-type: none"> ・舌は、嚥下・咀嚼・話す・歌う・構音・発音・味覚等口の機能全てに関与している。舌苔を予防し舌機能の維持向上と味覚機能の向上、唾液分泌促進を行うことで、美味しく安全に食べる楽しみを向上する。

〈栄養〉

項目	指導ポイント
高齢期の食事について	<ul style="list-style-type: none"> ・たんぱく質源として脂肪の少ない肉や魚を摂取。 ・大腸がん予防や免疫機能維持に乳製品や食物繊維を積極的に摂取。 ・魚、野菜、乳製品等を摂取、ゆっくりと噛み、腹八分目で。
バランス食について	<ul style="list-style-type: none"> ・1日どのくらい食事を摂取したら良いか(1回量について)。 ・補食への工夫。
低栄養について	<ul style="list-style-type: none"> ・低栄養状態を防ぐ食生活の工夫について。 ・エネルギー、たんぱく質源を十分取る。 ・脱水予防に水分を十分取る。 ・身体を動かす習慣をつける。
骨粗鬆症予防	<ul style="list-style-type: none"> ・十分なカルシウムを取る。 カルシウムと一緒に取りたい食品、その理由について。 カルシウム：1日600mgを目標とする。
塩分を減らすコツ	<ul style="list-style-type: none"> ・塩分を減らすための食材と調理の工夫について。
手ばかり栄養法	<ul style="list-style-type: none"> ・食品のおおよその量の検討の仕方。 手のひらにのせた時の食物別の分量。 手でつまんだ量の調味料の分量。

◎個別指導内容例

〈栄養〉

項目	指導ポイント
惣菜を利用しての調理	<ul style="list-style-type: none"> ・買った総菜に食材を加え調理することにより、より栄養価が高くなる。 ・食欲増進に繋げることへの工夫。
食欲がない時の工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・食欲を促す食事環境と調理の工夫。
食べやすい食事の工夫 (切り方・調理法など)	<ul style="list-style-type: none"> ・咀嚼・嚥下に適した食品、適さない食品。 ・飲み込みやすい食材の切り方と調理の工夫。
ムセやすい人の食事	
脱水予防、水分の取り方	<ul style="list-style-type: none"> ・食事がきちんと摂取出来ているか。 ・1日の飲水量が取れているか。 ・環境関係についての水分補給について。 ・摂食、嚥下の人へのトロミの対応について。 ・食事への水分の取り方の工夫について。
便秘しない工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・整腸作用のある食品。 ・食物繊維と発酵食品との関係。