

岡崎市介護予防・認知症予防 プログラム

岡崎市

(令和元年7月31日時点)

趣旨

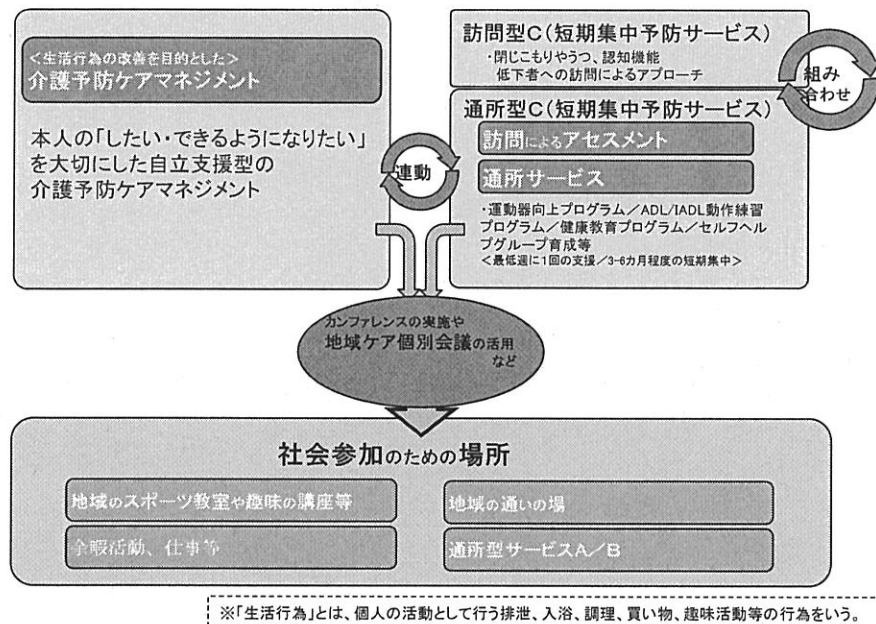
岡崎市では、今後も 65 歳以上の高齢者が増加していき、生産年齢人口（15～64 歳）、年少人口（0～14 歳）は減少していくと推計されています。そのような状況の中、医療や介護の需要が増加しても、人材や財源を確保していくことはますます難しくなっていくと考えられます。ひとりひとりが高齢となっても住み慣れた地域で自立して暮らせるよう介護予防に取り組み、要介護者を増やさないことが重要です。

本市では、平成 29 年 4 月から、介護予防・日常生活支援総合事業を開始しました。平成 31（2019）年 10 月からは、短期集中型通所サービスを開始し、「デイサービスに行って介護を受ける」のではなく、短期集中型通所サービスの利用により利用者の生活機能の維持・改善を図り、利用者本人がのぞむ元の暮らしに戻るという積極的なサービスを提供します。廃用症候群からの脱却には「活動的な生活」を継続的に送るためのセルフケアの習得と、利用者本人の「もう一度できるようになりたい」という「意欲」がとても大切になります。

利用者が「本人がのぞむ元の暮らしに戻る」ことができるように、利用者の「意欲」を高め、継続的に「活動的な生活」を送ることができるように、本プログラムを実施してください。

あいち介護予防支援センター作成の運動器の機能向上プログラム、栄養改善プログラム、口腔機能向上プログラムを参考にしています。

一般介護予防事業と短期集中予防サービスのイメージ



出典：厚生労働省・三菱UFJリサーチ&コンサルティング作成資料

岡崎市短期集中型通所サービスにおいて最も大切にしてほしいこと

1 目標を具体的に設定する

- ・本人の「したい」「できるようになりたい」ことは何か
- ・元の生活を取り戻すために何が必要か

岡崎市短期集中型通所サービスにおいて最も大切にしてほしいこと

2 サービスの使用から、地域へ繋げる支援を開始する

- ・短期集中型通所サービスはやったら終わりではない。サービス終了後、スムーズに、途切れずに、地域へ繋げる。
- ・週1回、短期集中型通所サービスを利用するだけでは、効果は見込めない。本人の活動量をどのように維持するのか。

岡崎市短期集中型通所サービスにおいて最も大切にしてほしいこと

3 訪問を有効に活用する

- ・目標設定支援
- ・自宅における環境調整
- ・通いの場等への移動や生活動作の助言 等

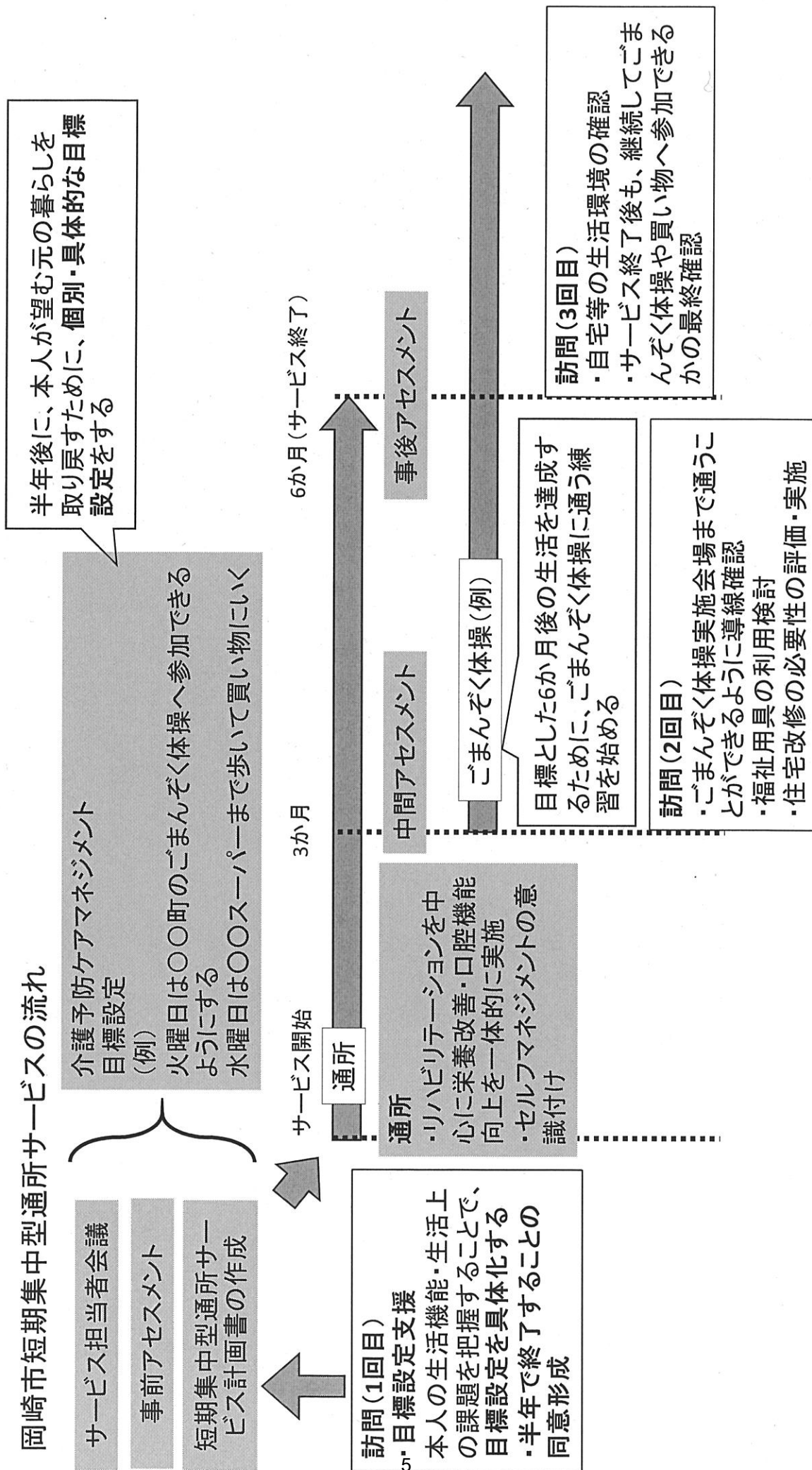
※訪問は必ず1回以上、最大3回まで利用可

岡崎市短期集中型通所サービスにおいて最も大切にしてほしいこと

4 利用者の意識・行動を変えていく

- ・面談をしてコミュニケーションを密にとる
- ・運動機能だけでなく、口腔や栄養についても意識・行動を変えていく

岡崎市短期集中型通所サービスの流れ



プログラム参加の流れ

流れ	内容	資料
動機付け	・本人が半年後に、本人がのぞむ元の生活に戻るという意思を持つ	
事前アセスメント	①現状分析 本人がのぞむ暮らしができなくなった時点を確認し、原因を分析する ②目標設定 「〇〇できるようになりたい」という本人の思い、終了後の生活を見据えた目標を立てる。どんな暮らしを望んでいるかをよく確認する 趣味活動や家事、サロンや老人クラブなど多方面から検討する ③目標を達成するための方法を検討する プログラムの参加の意思確認 6か月で終了することの同意形成 ④事前アセスメント	参考資料 1 参考資料 2・1 参考資料 2・2 参考資料 3 参考資料 3 様式 5 アセスメントマニュアルは p14～
短期集中型通所サービス計画書の作成	短期集中型通所サービス計画書の作成	様式 4
短期集中型通所サービスプログラムの実施	①通所（1クール 6か月） 週1回を基本とし、6か月間実施する。月初めである1回目、5回目、9回目、13回目、17回目、21回目に、初回参加者がプログラムを開始することができる。※便宜上、1か月4回としています。 ※事前アセスメントを開始当初に行なってもよい ②訪問（最低1回、最大3回） 短期集中型通所サービスの実施が決定した日から終了する期間内で、通所とは別に必ず1回以上、最大3回まで実施できる ③中間アセスメント（3か月後） 3か月までの結果をもとにサービス終了後を見すえ、必要に応じて支援計画を見直すとともに、地域に繋げる準備を始める	通所プログラム内容は P24～ 様式 6 訪問プログラム内容は P70～ 様式 5
事後アセスメント (プラン終了・プランの変更等)	①事後アセスメント ②一般介護予防事業や地域で実施しているサロンや、趣味講座、老人クラブ活動等のインフォーマルサービスを含め、介護予防の活動が継続できるようにつなげる	様式 5

【事前アセスメント質問項目】

- 氏名 _____ 男・女 _____ 歳
1. 同年齢の人と比べあなたは健康だと思いますか？ 1. はい 2. 同じ 3. いいえ
 2. 現在、飲んでいる薬はありますか？ 1. はい 2. ない
「はい」の場合（薬名： _____ ）
 3. (1) 現在、「治療中（通院中）の病気」がありますか？ 1. はい 2. いいえ
「はい」の場合、当てはまる番号の全てに○を付けてください。
 1. 心臓病（不整脈、心不全、狭心症、心筋梗塞）
 2. 脳卒中（脳出血、脳梗塞、くも膜下出血）
 3. 高血圧
 4. 糖尿病（合併症を含む）
 5. 呼吸器疾患
 6. 関節疾患（膝関節症・腰痛症など）
 7. 骨粗鬆症
 8. その他（ _____ ）
 3. (2) 食物アレルギーはありますか？ 1. はい 2. いいえ
※上記について、主治医から「運動を含む日常生活の制限」をされていますか。
 1. はい（制限内容： _____ ） 2. いいえ
 4. この1ヶ月以内に急激な腰痛、膝痛などの痛みが発生し、今も続いていますか？
 1. はい 2. いいえ
 5. 腰の痛みについてお答えください。
 1. 安静時でも痛む 2. 動作（立つ座る、歩くなど）時に痛む 3. 痛くない
 6. 膝の痛みについてお答えください。
 1. 安静時でも痛む 2. 動作（立つ座る、歩くなど）時に痛む 3. 痛くない
 7. 過去に転倒により骨折したことがありますか？ 1. はい 2. いいえ
その部位はどこですか？ 当てはまる番号に○を付けてください。
 1. 大腿骨頸部・股関節 2. 腰 3. 手首 4. その他（ _____ ）
 8. 日常生活の状況についてお答えください。
 (1) 階段を1階上まで昇る 1. むずかしい 2. 少しむずかしい 3. むずかしくない
 (2) 片足立ち（目を開けた状態）でどれくらい立てますか？
 1. 1秒未満 2. 5秒未満 3. 10秒以上
 (3) 食事はおいしいですか？ 1日 食
 1. おいしい 2. どちらともいえない 3. おいしくない
 (4) 一週間に何回くらい外出していますか？ (_____) 回
 9. 5年後をイメージしてみてください。
 現在楽しみにしていることや、健康・体力、趣味活動について、これだけは続けていきたいと思うことを教えてください。(_____)

(参考：あいち介護予防支援センター)

興味・関心チェックシート

様式 4

氏名：_____ 年齢：_____ 歳 性別（男・女）記入日：H____年____月____日

表の生活行為について、現在しているものには「している」の列に、現在していないがしてみたいものには「してみたい」の列に、する・しない、できる・できないにかかわらず、興味があるものには「興味がある」の列に○を付けてください。どれにも該当しないものは「している」の列に×をつけてください。リスト以外の生活行為に思いあたるものがあれば、空欄を利用して記載してください。

生活行為	している	してみたい	興味がある	生活行為	している	してみたい	興味がある
自分でトイレへ行く				生涯学習・歴史			
一人でお風呂に入る				読書			
自分で服を着る				俳句			
自分で食べる				書道・習字			
歯磨きをする				絵を描く・絵手紙			
身だしなみを整える				パソコン・ワープロ			
好きなときに眠る				写真			
掃除・整理整頓				映画・観劇・演奏会			
料理を作る				お茶・お花			
買い物				歌を歌う・カラオケ			
家や庭の手入れ・世話				音楽を聴く・楽器演奏			
洗濯・洗濯物たたみ				将棋・囲碁・ゲーム			
自転車・車の運転				体操・運動			
電車・バスでの外出				散歩			
孫・子供の世話				ゴルフ・グラウンドゴルフ・水泳・テニスなどのスポーツ			
動物の世話				ダンス・踊り			
友達とおしゃべり・遊ぶ				野球・相撲観戦			
家族・親戚との団らん				競馬・競輪・競艇・パチンコ			
デート・異性との交流				編み物			
居酒屋に行く				針仕事			
ボランティア				畑仕事			
地域活動 （町内会・老人クラブ）				賃金を伴う仕事			
お参り・宗教活動				旅行・温泉			

（出典）「平成 25 年度老人保健健康増進等事業 医療から介護保険まで一貫した生活行為の自立支援に向けたリハビリテーションの効果と質に関する評価研究」
一般社団法人 日本作業療法士協会（2014.3）

私の生い立ち

時代	
出生～	生まれた所（ ） 旧姓（ ）
学生時代	愛称・あだ名（ ） 好きだった遊び・スポーツ・得意だったこと （ ） 思い出 〔 〕
成人期 20～60 歳くらい	仕事や家事・子育ての思い出など 〔 〕 好きな歌・歌手（ ） 得意だったこと・努力したこと （ ） 趣味や楽しみ （ ）
60歳 以降	好きな歌・歌手（ ） 好きなこと・趣味や楽しみ （ ） 好きな食べ物（ ） 嫌いな食べ物（ ） 大切にしているもの（ ） 親しくしている人（ ）
これから の希望	

短期集中型通所サービス（介護予防・認知症予防プログラム）利用同意書

1 短期集中型通所サービスの説明

本サービスは、「住み慣れた地域で、できるだけ自立した生活を送る」ために、運動・栄養・口腔、認知症・うつ・閉じこもり予防等の様々な視点から、生活機能の維持と向上を目指します。

本サービスの提供期間は6か月です。6か月後に再び住み慣れた地域で自分らしい生活を送ることができるように、目標を立てて取り組んでいきます。

2 事故防止

本サービスには、運動や栄養改善等の内容が含まれるため、健康状態と本プログラムへの参加についてかかりつけ医等に相談し、事業実施者に報告するなど、事故防止に努めます。

また、睡眠不足、体調不良時等には無理をしない、自分のできる範囲で参加するなど健康管理に努めます。

3 個人情報について

本サービスの実施や支援を行うために、かかりつけ医、地域包括支援センター（ケアマネジャー）、岡崎市等の関係者が連絡、情報共有をします。氏名、住所、生年月日、電話番号、介護保険被保険者番号、身体状況、アセスメントや評価結果などの個人情報を利用します。

また、事業の向上のために、個人が識別できる情報を削除・加工し、データを関係機関に提供する場合があります。

私は、本サービスについての概要や事故防止及び個人情報の取り扱いについて説明を受け、理解しました。参加及び目的に沿って当該個人情報を利用することに同意します。

年 月 日

ご本人署名

ご家族署名

（続柄）

（ご本人が署名できない場合）

短期集中型通所サービス計画書

(様式4)

作成日: 年 月 日

事業所名: _____

計画作成者: _____ (職種: _____)

氏名		性別		生年月日	年 月 日 (歳)
住所				区分	
サービス提供を行う期間	年 月 日 ~			年 月 日	

本人ののぞむ暮らし

短期集中型通所サービス計画書の目標

提供するサービスの内容

目標達成のための具体的計画
1か月目
3か月目
6か月目

サービス利用上の留意事項

上記計画について説明を受け、内容に同意し、交付を受けました。

年 月 日

署名代行者: _____ 続柄() _____ 氏名 _____ (印)
 _____ 氏名 _____ (印)

【アセスメント様式】

氏 名		性 別	男 ・ 女	生年月日	年 月 日 (歳)
				区分	事業対象者 要支援1 要支援2

評価実施日	事前 (年 月 日) 1 か月目 (アセスメントⅠ) (年 月 日)	3 か月目 (アセスメントⅡ) (年 月 日)	6 か月目 (アセスメントⅢ) (年 月 日)
身 長	cm	(cm)	cm
体 重 (BMI)	kg ()	(kg ())	kg ()
基本チェックリスト	日常生活関連動作 (/ 5) 運動不足 (/ 5) 栄養改善 (/ 2) 口腔内ケア (/ 3) 閉じこもり予防 (/ 2) 物忘れ予防 (/ 3) うつ予防 (/ 5)	/	日常生活関連動作 (/ 5) 運動不足 (/ 5) 栄養改善 (/ 2) 口腔内ケア (/ 3) 閉じこもり予防 (/ 2) 物忘れ予防 (/ 3) うつ予防 (/ 5)
1-(1) 握 力	右 kg ・ 左 kg	(右 kg ・ 左 kg)	右 kg ・ 左 kg
1-(2) 片足立ち (最大 60 秒)	右 秒 左 秒	右 秒 左 秒	右 秒 左 秒
1-(3) 最大歩行速度	5m 秒	5m 秒	5m 秒
1-(4) 30 秒いす立ち上がり	回	回	回
1-(5) Timed Up & Go	秒	(秒)	秒
2-(1) 反復だ液嚥下テスト	30 秒 回 1 回目 秒	30 秒 回 1 回目 秒	30 秒 回 1 回目 秒
2-(2) オーラルディアドコキ ネシス (発音速度判定)	(パ 回/秒) タ 回/秒 (カ 回/秒)	(パ 回/秒) タ 回/秒 (カ 回/秒)	(パ 回/秒) タ 回/秒 (カ 回/秒)
3 簡易栄養状態評価表 (MNA)	() ポイント 12～14 ポイント: 栄養状態良好 8～11 ポイント: 低栄養のおそれあり 0～7 ポイント: 低栄養	() ポイント 12～14 ポイント: 栄養状態良好 8～11 ポイント: 低栄養のおそれあり 0～7 ポイント: 低栄養	() ポイント 12～14 ポイント: 栄養状態良好 8～11 ポイント: 低栄養のおそれあり 0～7 ポイント: 低栄養

外出頻度	週（ ）回 (外出場所：)	週（ ）回 (外出場所：)	週（ ）回 (外出場所：)
主観的健康観（転記）	よい まあよい ふつう あまりよくない よくない	よい まあよい ふつう あまりよくない よくない	よい まあよい ふつう あまりよくない よくない
目標に対する達成状況 （中間評価）			報告書に記入
備考 （測定できなかった項目について、その理由）			

短期集中型通所サービス アセスメントマニュアル

岡崎市長寿課

短期集中型通所サービス事業実施事業者は、利用者の生活機能が事業前後でどのように変化したのかのアセスメント（P11～12 参照）を実施します。

アセスメントは、事前、中間（3か月後）及び事後の計3回実施します。ただし、利用者の状態改善や、状態悪化等が生じた場合は、その都度アセスメントを実施することとします。短期集中型通所サービス実施事業者はアセスメント結果を随時プログラム内容に反映し、より効果的なプログラムを実施してください。

事前アセスメント

利用者の体力水準や生活機能等の状況を把握するために事前アセスメントを実施する。

事前にアセスメントできなかった項目については、プログラム開始月にアセスメントを実施すること。

中間アセスメント

プログラムを実施して3か月目に、中間アセスメントとして、事前アセスメントにて実施したアセスメント項目を測定し、身体機能等のアセスメントを実施し、目標の達成に向けて必要であればプログラム内容等について見直しを行う。

事後アセスメント

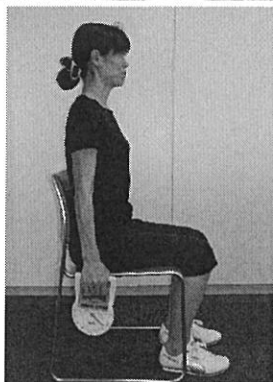
プログラム終了月又はプログラム終了後、事後アセスメントとして、事前アセスメントにて実施したアセスメント項目を再度測定し、目標の達成状況や身体機能等のアセスメントを実施する。

1 身体機能評価

1-(1) 握力測定 ※測定姿勢は座位、立位どちらでもよい

⇒ 握力計を使用し、握力を測定します

用意するもの：握力計、イス



(悪い例)
肘が曲がっている



- ・ 握力計を握りやすい状態に合わせる
- ・ 肘を伸ばし、握力計を力いっぱい握る
- ・ 腕は体につけないように注意する
- ・ 安全のため、息を止めずに吐きながら測定する
- ・ 左右交互に1回ずつ測定して記録する

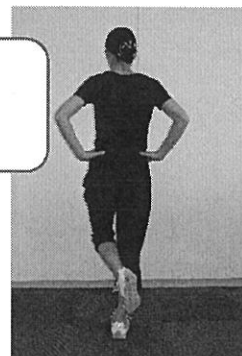
1-(2) 開眼片足立ち

⇒ 両手を腰に当て、片足を床から離していられる時間を測定します

用意するもの：ストップウォッチ



(悪い例)
脚が重なっている



次のいずれかの状態が発生するまでの時間を測定します

① 支持脚の位置が大きくずれたとき

② 支持脚以外の体の一部が床に触れる

- ・ 足は前方、後方、どちらに上げてても可。支持脚は右か左か記録しておく
- ・ 説明は「目を開けたまま、この状態をできるだけ長く保ってください」に統一する
- ・ 計測者は参加者の傍らに立ち、安全を確保する
- ・ 左右1回ずつ60秒まで合計2回測定して記録する

1 - (3) 5 m 歩行スピード

⇒ 3 m の予備路のあと 5 m 歩行するスピードを計測する

用意するもの：ストップウォッチ、メジャー、ビニールテープ



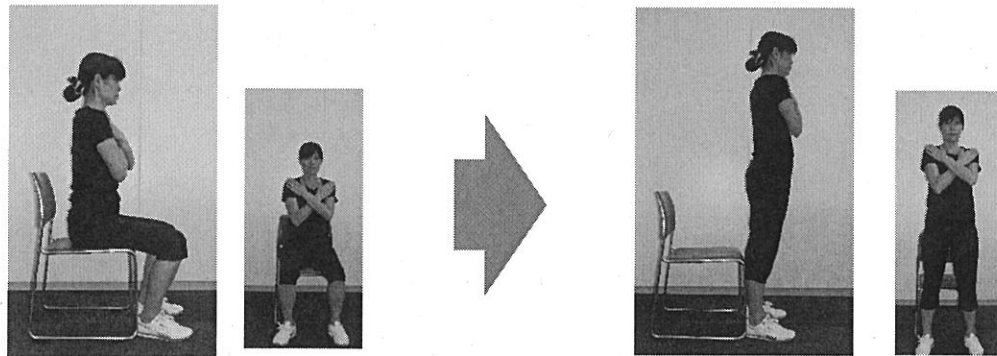
- ・ 計測は、左右どちらかの脚が計測開始位置を通過してから、5 m 先の計測終了位置をどちらかの脚が通過するまでの時間 (小数点第 1 位まで) を計測する
- ・ 説明は「できるだけ早いスピードで歩いてください」に統一する
- ・ 計測者は参加者の不意の転倒に備えてサポートできるように動く。着席の際に椅子の安定のため後ろで支える
- ・ 1 回測定して記録する。

1 - (4) 30 秒椅子たち上がりテスト (CS-30 テスト)

⇒30 秒間椅子から立ちしゃがみを行った回数を測定する

用意するもの：ストップウォッチ、椅子

【準備】ストップウォッチ、昇降運動用踏み台 (高さ 40 cm) あるいは椅子



【方法】(1) 踵の低い靴か素足で行う

(2) 椅子の中央部より少し前に座り、背筋(背中)を伸ばす

(3) 両脚は肩幅程度に広げ、膝の間を握りこぶし1つ分くらい開ける

(4) 膝関節は 90 度からわずかに屈曲させ、足裏を床につける

(5) 両手を胸の前で組む

(6) 30 秒間できるだけ多く繰り返す

【記録】(1) 30 秒間で椅子から立ち上がった回数を補助者が記録する。立ち上がり途中で 30 秒に達した場合は 1 回の測定値とする

(2) 実施は 1 回とする

【注意】(1) 膝関節に違和感が生じた場合はテストを直ぐに中止させる

(2) 5~10 回練習するとよい

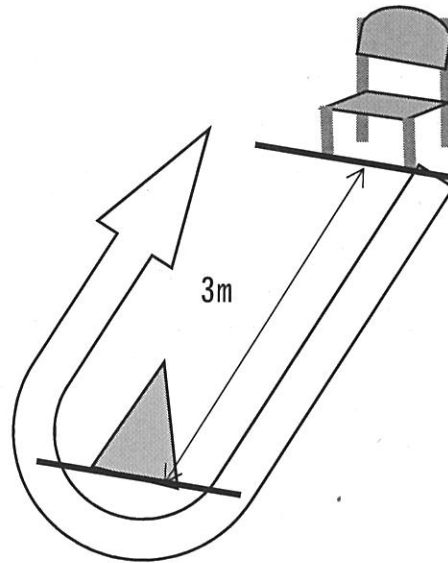
(3) 立ち上がった時の姿勢は、両膝が完全に進展し、背筋が真っすぐに伸ばされていることを確認する。もし、完全に立ち上がっていない場合は、回数からその回数を減じる

(4) 壁を背にして実施するときは、座ったときや立ち上がった時に、壁に頭をぶつけることがあるので、補助者は注意する

1 - (5) タイムアップ アンド ゴーテスト

⇒椅子から立ち上がり、3メートル先の目印を折り返し、再び椅子に座るまでの時間を計測する

用意するもの：ストップウォッチ、コーン、イス、ビデオカメラ



- ・スタート肢位はお尻を完全に椅子に着け、両手は膝の上に置いた姿勢とする
- ・計測者のかけ声に従い参加者にとって快適かつ安全な速さで一連の動作を行う
- ・説明は「いつも歩いている速さで回ってください」に統一する
- ・「はい！」と言った時点からお尻が椅子に触れるまでの時間(小数点第1位まで)を測定する
- ・回り方は対象者の自由とする。行う前に計測者が見本を見せてから測定する
- ・計測者は参加者の不意の転倒に備えてサポートできるように動く。着席の際に椅子の安定のため後ろで支えてもよい
- ・1回測定して記録する
- ・初回と最終評価の様子をビデオ映像で記録しておく、運動効果の比較が容易に行える

2 口腔機能評価

2-(1) 反復だ液嚥下テスト

⇒30 秒の間に、唾液を何回飲み込めるのか及び 1 回目の嚥下に要した時間を計測する。

用意するもの：ストップウォッチ、イス

【方法】(1) 肩の力を抜いて椅子に座ってもらう。

(2) 計測者は「できるだけ、何回もゴクンとつばを飲み込むことを繰り返してください。」と指示し、30 秒間に嚥下できた回数を記録するとともに、1 回目の嚥下に要した時間を計測する。

(3) 計測者は人差し指を舌骨相当部、中指を喉頭隆起（喉仏）にあて、触診によりカウントする。

【評価】(1) 30 秒間に 3 回以上嚥下ができれば、正常とする。

【注意】(1) 喉頭隆起・舌骨は嚥下運動に伴って、指腹を乗越えて上方に移動し、また元に戻る。この下降運動を確認できれば嚥下完了とする。

(2) 計測の際に口腔乾燥がある場合は、少量の水等で口腔内を湿らせて実施してもよい。

2-(2) オーラルディアドコキネシス（発音速度測定）

⇒対象者に「パ」「タ」「カ」をそれぞれ発音させ、1 秒間当たりの発音回数を測定する。

用意するもの：ストップウォッチ、自動計測器

※自動計測器がない場合は、紙にボールペン等で点々を打って記録し、後で点の数を数えてもよい。

【方法】(1) 「パ」「タ」「カ」それぞれを発音させ、その数を 10 秒間測定し、1 秒間に換算して発音回数を測定する。

※時間の都合上等、「パ」「タ」「カ」全てを測定することが難しい場合は、「タ」のみ測定でも構わない。

【注意】(1) 必ず、息継ぎしてもよいことを伝える。

3 栄養機能評価

簡易栄養状態評価表

Mini Nutritional Assessment-Short Form

MNA[®]

氏名:

性別: 年齢: 体重: kg 身長: cm

BMI: 体重(kg) ÷ [身長(m)]² 調査日:

下の口欄に適切な数値を記入し、それらを加算してスクリーニング値を算出する。

スクリーニング

A 過去3ヶ月間で食欲不振、消化器系の問題、そしゃく・嚥下困難などで食事が減少しましたか？

- 0=著しい食事量の減少(以前より半分以下しか食べられない)
1=中程度の食事量の減少(以前より7割程度しか食べられない)
2=食事量の減少なし

B 過去3ヶ月間で体重の減少はありましたか？

- 0=3kg以上の減少
1=わからない
2=1~3kgの減少
3=体重減少なし

C 自力で歩けますか？

- 0=寝たきりまたは車椅子を常時使用
1=ベッドや車椅子を離れられるが、歩いては外出できない
2=自由に歩いて外出できる

D 過去3ヶ月間で精神的ストレス(身近な人が亡くなった、引っ越しをしたなど生活環境が変わった)や急性疾患(病気にかかりましたか？風邪なども含めます)を経験しましたか？

- 0=はい 2=いいえ

E 神経・精神的問題の有無

0=強度認知症(介護が常に必要な状態)またはうつ状態

次の質問が2つ以上なら、うつ状態と判断します

- ①毎日の生活に満足していない
②毎日が退屈だと思ふことが多い
③自分は無力だと思ふことが多い
④外出したり新しいことに挑戦するよりも、家にいたいと思う
⑤生きていても仕方がないという気持ちになることがある

- 1=中程度の認知症(道に迷ってしまう、日にちや季節がわからないなど)
2=精神的問題なし

F BMI

- 0=BMIが19未満
1=BMIが19以上、21未満
2=BMIが21以上、23未満
3=BMIが23以上

スクリーニング値(最大14ポイント)

- 12-14ポイント: 栄養状態良好
8-11ポイント: 低栄養のおそれあり
0-7ポイント: 低栄養

通所

プログラム内容

岡崎市介護予防・認知症予防プログラム(例) ※便宜上、1か月4回としています。

評価Ⅰ：開始月に実施するアセスメント
 評価Ⅱ：3か月目に実施するアセスメント
 評価Ⅲ：終了月に実施するアセスメント

10月開始の場合

10月				11月				12月				3月			
初回参加者				初回参加者				初回参加者				初回参加者			
訪問(1回目)				訪問(2回目)				訪問(2回目)				訪問(3回目)			
1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	...	7回目	8回目	9回目	...	11回目	12回目	...	21回目	23回目	24回目
導入	体調チェック	体調チェック	体調チェック	体調チェック	体調チェック	体調チェック	体調チェック	体調チェック	体調チェック	体調チェック	体調チェック	体調チェック	体調チェック	体調チェック	体調チェック
	面談	面談	面談	面談	面談	面談	面談	面談	面談	面談	面談	面談	面談	面談	面談
		評価Ⅰ				評価Ⅰ				評価Ⅰ 評価Ⅱ				評価Ⅰ 評価Ⅱ 評価Ⅲ	評価
	深呼吸	深呼吸	深呼吸	深呼吸	深呼吸	深呼吸	深呼吸	深呼吸	深呼吸	深呼吸	深呼吸	深呼吸	深呼吸	深呼吸	深呼吸
ウォームアップ	お口の体操	お口の体操	お口の体操	お口の体操	お口の体操	お口の体操	お口の体操	お口の体操	お口の体操	お口の体操	お口の体操	お口の体操	お口の体操	お口の体操	お口の体操
	首、肩のストレッチ	首、肩のストレッチ	首、肩のストレッチ	首、肩のストレッチ	首、肩のストレッチ	首、肩のストレッチ	首、肩のストレッチ	首、肩のストレッチ	首、肩のストレッチ	首、肩のストレッチ	首、肩のストレッチ	首、肩のストレッチ	首、肩のストレッチ	首、肩のストレッチ	首、肩のストレッチ
	唾液腺マッサージ	唾液腺マッサージ	唾液腺マッサージ	唾液腺マッサージ	唾液腺マッサージ	唾液腺マッサージ	唾液腺マッサージ	唾液腺マッサージ	唾液腺マッサージ	唾液腺マッサージ	唾液腺マッサージ	唾液腺マッサージ	唾液腺マッサージ	唾液腺マッサージ	唾液腺マッサージ
	手指運動	手指運動	手指運動	手指運動	手指運動	手指運動	手指運動	手指運動	手指運動	手指運動	手指運動	手指運動	手指運動	手指運動	手指運動
運動	ごまんとく体操	ごまんとく体操	ごまんとく体操	ごまんとく体操	ごまんとく体操	ごまんとく体操	ごまんとく体操	ごまんとく体操	ごまんとく体操	ごまんとく体操	ごまんとく体操	ごまんとく体操	ごまんとく体操	ごまんとく体操	ごまんとく体操
	生活科	算数	保健	社会(回想法)	生活科	家庭科	国語	生活科	生活科	社会	家庭科	家庭科	生活科	保健	総合学習
	目標設定 生活の振り返り	脳とれどりル	認知症予防と 生活リズム	昔を思い出す	目標設定 生活の振り返り	簡単調理	脳とれどりル	目標設定 生活の振り返り	私の歩みと これから	高齢者の栄養	ストレッチ体操	ストレッチ体操	目標設定 生活の振り返り	歯みがきと 口腔衛生	行事・制作など
	ストレッチ体操	ストレッチ体操	ストレッチ体操	ストレッチ体操	ストレッチ体操	ストレッチ体操	ストレッチ体操	ストレッチ体操	ストレッチ体操	ストレッチ体操	ストレッチ体操	ストレッチ体操	ストレッチ体操	ストレッチ体操	ストレッチ体操
本日のプログラム	歌	歌	歌	歌	歌	歌	歌	歌	歌	歌	歌	歌	歌	歌	歌
クールダウン	ストレッチ体操	ストレッチ体操	ストレッチ体操	ストレッチ体操	ストレッチ体操	ストレッチ体操	ストレッチ体操	ストレッチ体操	ストレッチ体操	ストレッチ体操	ストレッチ体操	ストレッチ体操	ストレッチ体操	ストレッチ体操	ストレッチ体操
	歌	歌	歌	歌	歌	歌	歌	歌	歌	歌	歌	歌	歌	歌	歌

氏名：

体調チェック表（サービス開始前に記入）

	本日の体調は？	睡眠時間	血圧	脈拍
1 回目	よい まあよい ふつう あまりよくない よくない	時間	／ 回	／ 回
2 回目	よい まあよい ふつう あまりよくない よくない	時間	／ 回	／ 回
3 回目	よい まあよい ふつう あまりよくない よくない	時間	／ 回	／ 回
4 回目	よい まあよい ふつう あまりよくない よくない	時間	／ 回	／ 回
5 回目	よい まあよい ふつう あまりよくない よくない	時間	／ 回	／ 回
6 回目	よい まあよい ふつう あまりよくない よくない	時間	／ 回	／ 回
7 回目	よい まあよい ふつう あまりよくない よくない	時間	／ 回	／ 回
8 回目	よい まあよい ふつう あまりよくない よくない	時間	／ 回	／ 回
9 回目	よい まあよい ふつう あまりよくない よくない	時間	／ 回	／ 回
10 回目	よい まあよい ふつう あまりよくない よくない	時間	／ 回	／ 回
11 回目	よい まあよい ふつう あまりよくない よくない	時間	／ 回	／ 回
12 回目	よい まあよい ふつう あまりよくない よくない	時間	／ 回	／ 回
13 回目	よい まあよい ふつう あまりよくない よくない	時間	／ 回	／ 回
14 回目	よい まあよい ふつう あまりよくない よくない	時間	／ 回	／ 回
15 回目	よい まあよい ふつう あまりよくない よくない	時間	／ 回	／ 回

16 回目	よい まあよい ふつう あまりよくない よくない	時間	／	回	／	回
17 回目	よい まあよい ふつう あまりよくない よくない	時間	／	回	／	回
18 回目	よい まあよい ふつう あまりよくない よくない	時間	／	回	／	回
19 回目	よい まあよい ふつう あまりよくない よくない	時間	／	回	／	回
20 回目	よい まあよい ふつう あまりよくない よくない	時間	／	回	／	回
21 回目	よい まあよい ふつう あまりよくない よくない	時間	／	回	／	回
22 回目	よい まあよい ふつう あまりよくない よくない	時間	／	回	／	回
23 回目	よい まあよい ふつう あまりよくない よくない	時間	／	回	／	回
24 回目	よい まあよい ふつう あまりよくない よくない	時間	／	回	／	回
25 回目	よい まあよい ふつう あまりよくない よくない	時間	／	回	／	回
26 回目	よい まあよい ふつう あまりよくない よくない	時間	／	回	／	回

[illegible]

短期集中通所サービス_セルフマネジメントシート

No /

氏名	目指したい6か月後の生活		そのためにこの1か月で頑張ること	
----	--------------	--	------------------	--

この目標（↑）のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと（＝セルフマネジメント）									
日付	曜日	体調	1		2	3	外出 (どこで、何を)	食事 朝食・昼食・夕食いずれかを記入	日記・感想
			椅子からの 立ち上がり	5回					
目標回数・水準 =>									
4月1日	(月)	△	4回	できない			〇〇スーパーで買い物をした	■朝食 □昼食 □夕食 ごはん、みそ汁、納豆、目玉焼き	...
4月2日	(火)	○	2回	1回			公園で30分ほど散歩した	□朝食 □昼食 ■夕食 ごはん、サラダ、豆腐、焼き魚	...
30 4月3日	(水)	○	0回	1回			〇〇事業所で短期集中型通所サー ビスをおこなった	□朝食 ■昼食 □夕食 うどん	...
4月4日	(木)	○	4回	2回				□朝食 □昼食 □夕食	...
4月5日	(金)	△		2回				□朝食 □昼食 □夕食	...
4月6日	(土)	△						□朝食 □昼食 □夕食	...
4月7日	(日)	△						□朝食 □昼食 □夕食	...

ご家族コメント欄	ご本人コメント (1週間を振り返って)	事業所からのメッセージ・アドバイス
----------	---------------------	-------------------

共通プログラム（全員の方に実践していただきたい基本的なメニューです。）

共通プログラムは、全員の方に実践していただきたい基本的なメニューで構成しています。

高齢になると、筋肉や体力などの身体機能の低下と同様に、口腔機能も低下しがちになります。

こうした加齢にともなう諸機能の低下は、不活発な状態や使わなくなったことによる影響が大きいことが明らかになっており（生活不活発病）、適度な運動や体操などを行っていくことによって、機能の低下を防いでいけることが分かっています。

咀嚼や嚥下などの口腔機能も、骨格筋の1つの働きであるということがいえます。

口腔周囲の筋肉を適度な運動や体操によって、良好な状態を保っていくことで、口腔機能の維持・改善を期待することができます。

<共通プログラムの内容>

【参考資料：共通】

順序	メニュー（種目）	目的・効果
1	深呼吸（腹式呼吸）	鼻から吸い、口をすぼめてゆっくり吐くことで、呼吸筋を鍛えるとともに、鼻咽腔閉鎖、口唇閉鎖の機能を改善する。
2	首・肩の体操	頸部周囲の筋肉の緊張をほぐし、筋肉の萎縮を改善することで、嚥下能力の向上や呼吸困難感の改善を図る。
3	体幹のストレッチ	体側、胸、背中の筋肉の緊張をほぐし、筋肉の萎縮を改善することで、リラクゼーションと摂食時の姿勢保持につながる。
4	上肢・体幹・手指の運動	咀嚼や嚥下に関連性があるとされる上肢や体幹の筋力向上を図る。また、手指の巧緻性を高め、食事やブラッシングに関わる動作を改善する。
5	発声「イ・エ・ア・オ・ウ」	口腔周囲の筋肉を動かすことにより、口輪筋、頬筋などの働きを向上し、咀嚼や嚥下をスムーズにする。

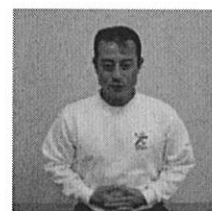
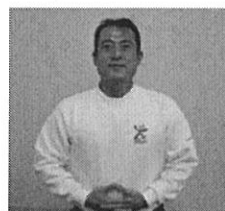
共通プログラム

(全員の方に実施していただきたいウォーミングアップのプログラムです。)

お口周りの筋肉の緊張をほぐしていくことで咀嚼や嚥下をスムーズにします。

(1) 深呼吸(腹式呼吸)【目安：3回ずつ】

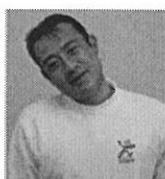
- ① 口を閉じ、ゆっくり鼻から息を大きく吸い込みます。この時に、お腹が膨らむようにします。
- ② 息を吐く時には、口を尖らせるようにして、ゆっくり息を吐き出します。この時に、お腹がへこんでいくように意識します。最後にお腹に力を入れて息をしっかりと吐き出します。



※お腹の膨らみ(吸う)やへこみ(吐く)を意識しましょう

(2-1) 首の体操【目安：3回ずつ】

- ① 後ろを振り返るように、ゆっくり首を回します。
- ② ゆっくり首を左右に倒します。
- ③ ゆっくり首を前に倒します。次にやや下を向いたまま、首を左右にゆっくり動かします。



① 後ろを振り返る

② 左右に倒す



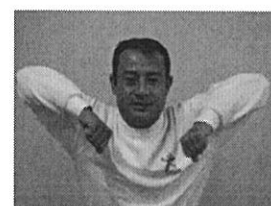
③ 首を前に倒し、ゆっくり左右に動かします

※首周囲の筋肉をほぐすように、無理せず、ゆっくりした動作で行いましょう。

※首に症状や痛みのある方は、止めておくか無理をしないようにしましょう。

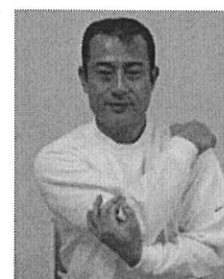
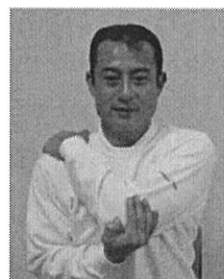
(2-2) 肩の体操【目安：3回ずつ】

- ① 肩をゆっくり引き上げて、もとに戻します。
- ② 肘を曲げ、肘で円を描くようにゆっくり肩を回します。
- ③ 肘を曲げ、反対側の肩に掌を置きます。他方の手で肘を引き上げるようにして、肩・肩甲骨を伸ばします(15~30秒間保持)。



① 肩の上げ下げ

② 肩の回し



③ 肩のストレッチ

※ゆっくりした動作で、なるべく大きく動かすように意識しましょう。

※肩に症状や痛みのある方は、止めておくか無理をしないようにしましょう。

(3) 体幹のストレッチ 【目安：各種目15～30秒】

- ① 両手を組んで、ゆっくり頭上に引き上げます。
- ② 円を描くように両手を組み、背中を丸めながら、上体を前に倒します。
- ③ 後ろで両手を組み、両肘を伸ばすようにしながら、胸を開いていきます。

※呼吸を止めず、自然な呼吸で行いましょう。

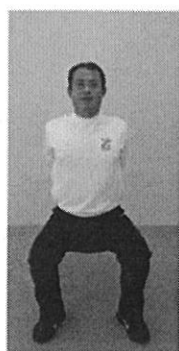
※無理せず、できる範囲で伸ばしましょう。



① 体側



② 腰・背中



③ 胸

(4) 上肢・体幹・手指の運動 【目安：5カウント×3回ずつ】

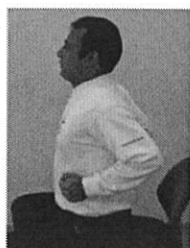
- ① 両手を胸の前で合わせ、指先から掌全体に力がかかるように押し合います。
(胸・腕の筋肉が使われます)
- ② 両手の指先を引っかけて、指先が離れないように引き合います。
(肩・腕の筋肉が使われます)
- ③ 胸を張るようにして両肘を後ろに引き、肩甲骨を内側に寄せます。
(背上部の筋肉が使われます)



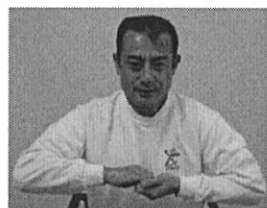
① 指・手の押し合わせ



③ 肘の引き上げ



- ④ 肘を曲げ、指に力を入れながら第2関節から曲げます。しっかり伸ばします。



② 指・手の引き合い



④ 指の屈曲・伸展

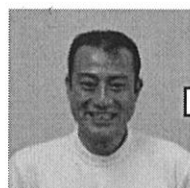


※5カウントしっかり力を入れ、リラックスします。
3回ほど繰り返すようにします。

※力を入れる時は、必ず息を吐きましょう。

(5) 発声「イ・エ・ア・オ・ウ」 【目安：3回ずつ】

- ① 歯を噛みながら、できるだけ口を横に広げて、「イー」と発声します。
- ② 口を開き、頬をできるだけ引き上げながら、「エー」と発声します。
- ③ 口をできるだけ大きく開いて、「アー」と発声します。
- ④ 唇をすぼめて「オー」と発声します。
- ⑤ 唇を尖らせて「ウー」と発声します。



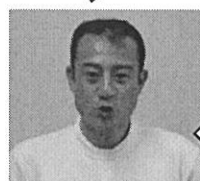
① イー



② エー



③ アー



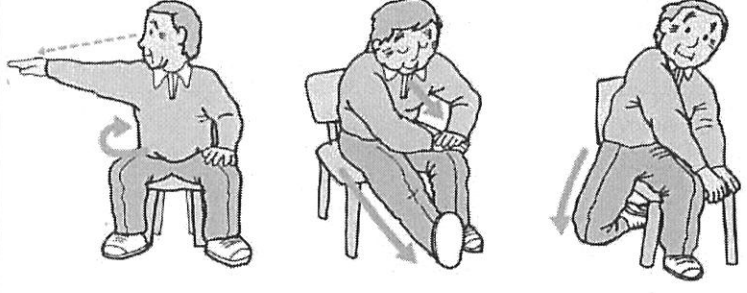
⑤ ウー

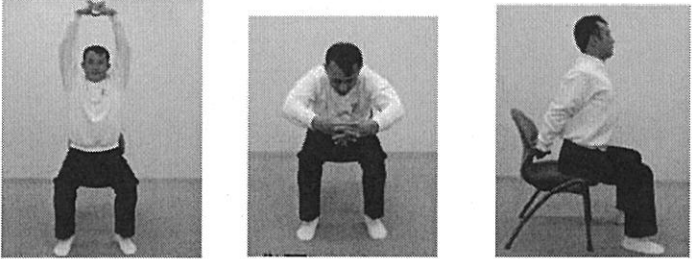
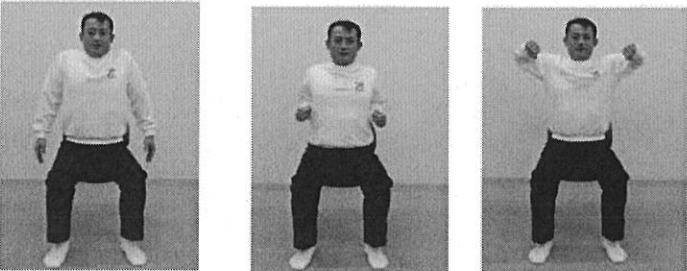
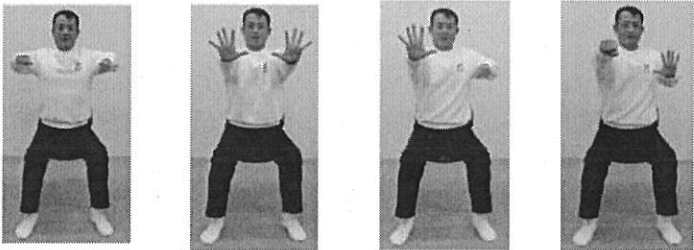
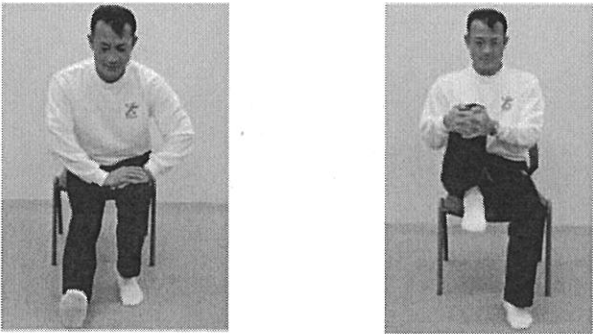


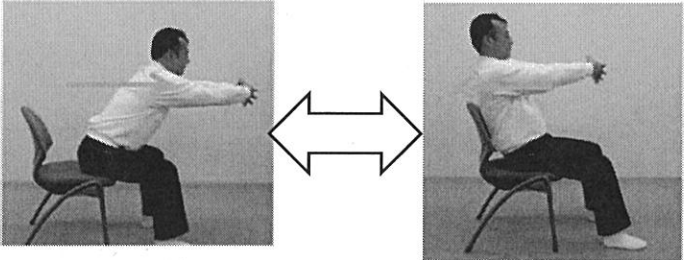
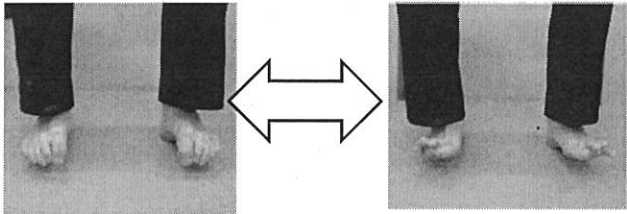
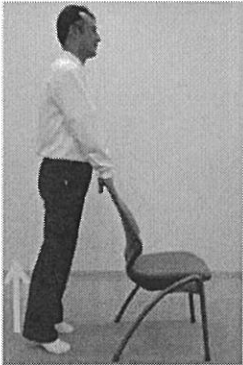
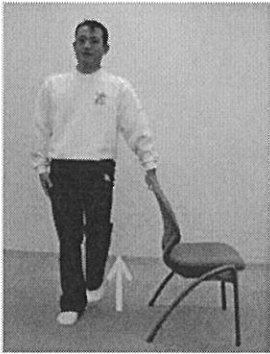
④ オー

※一つ一つの形を確認しながら、ゆっくり行いましょう。

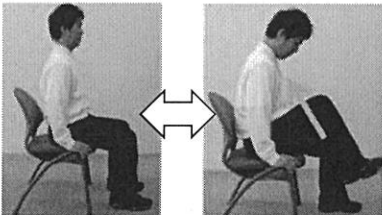
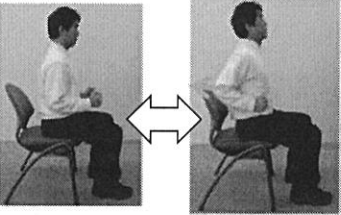
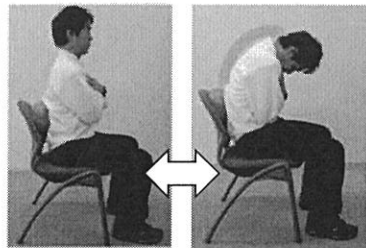
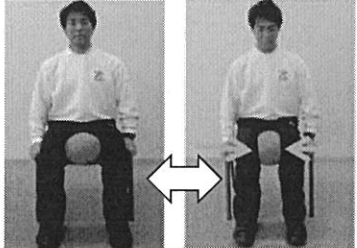
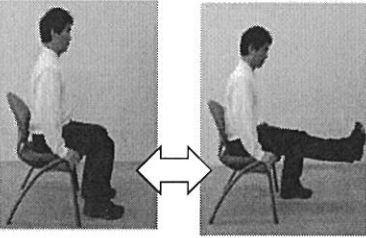
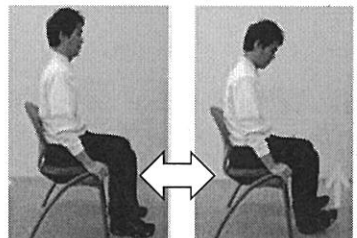
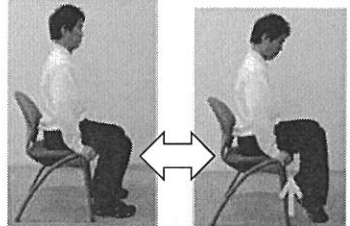
※頬や唇の筋肉や動きを意識するようにしましょう。大きな声を出すことで、より筋肉が使われるようになります。

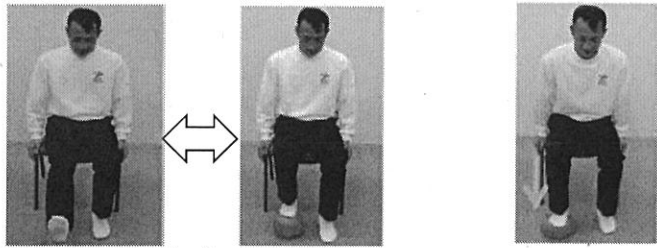
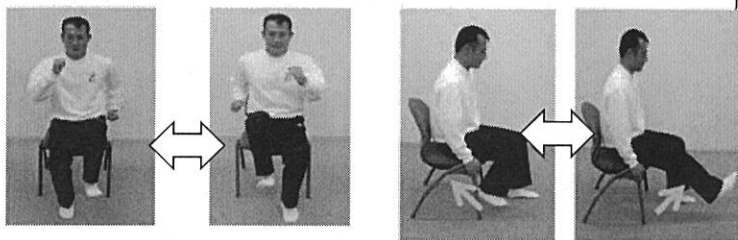
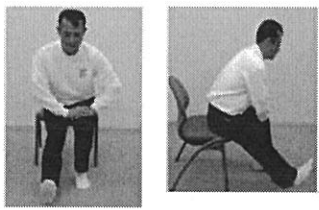
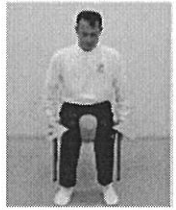
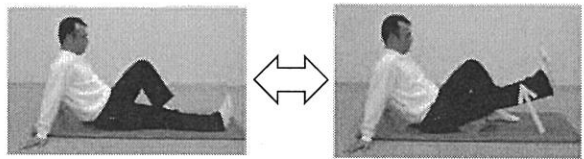
種目	ストレッチ体操（柔軟性を維持・改善する運動）		
留意	• ゆっくりと筋肉を引き伸ばし、15～30秒保ちます。 • 息をこらえずに自然に呼吸します。 • 痛みのない範囲で行います。		
目安	• 少なくとも週に2回。週に5～7回実施します。		
物品	• 安定した椅子		
内容	① 体側 ② 背中 ③ 胸  ④ 首 ⑤ 肩 ※痛みのある場合  ⑥ 腰 ⑦ ももの後側 ⑧ ももの前側 		① 両手を組み、ゆっくり頭上に引き上げます。 ② 円を描くように両手を組み、背中を丸めながら、上体を前に倒していきます。 ③ 両手を後ろで組み、両ひじを伸ばすようにしながら、胸を開いていきます。 ④ 首をゆっくり側方に倒します。手を頭に添え、軽く肩に引き寄せていきます。左右行います。 ⑤ 前方に伸ばした腕に反対の腕をかけ、胸に引き寄せます。左右行います。 ※肩に痛みのある場合は、ひじを曲げて行います。痛みが出ないようにゆっくり引き寄せます。 ⑥ 片方の腕を伸ばし、指先を見ながら、おへそから上をひねっていきます。真横から斜め後ろへと段階的に行います。左右行います。 ⑦ 片足を伸ばし、両手はもう一方の足に置きます。背筋を伸ばし、上体を前傾していきます。左右行います。 ⑧ 片方の足を座面からはずし、地面をすらすらように後方に伸ばしていきます。バランスがくずれないように注意します。左右行います。

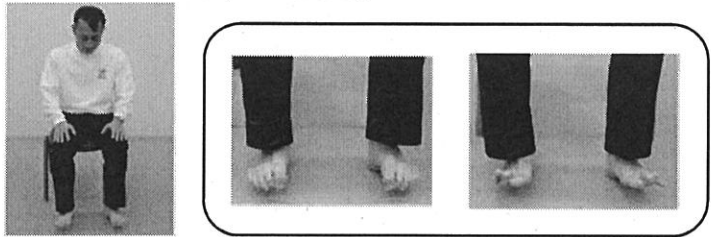
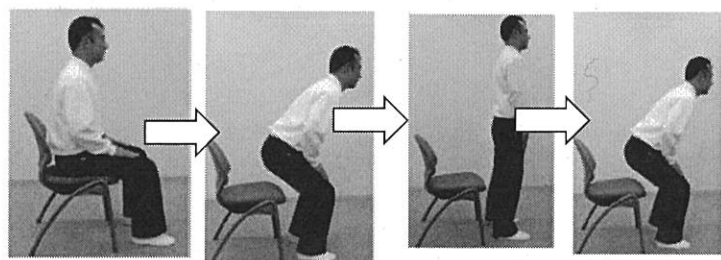
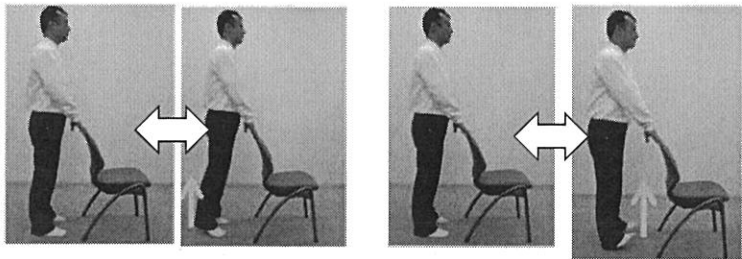
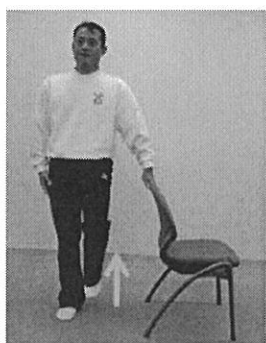
種目	軽運動①～⑤（不活発な状態からくる体力低下の悪循環を防ぐ）	
留意	- それぞれの動きをゆっくりと意識しながら行います。 - 運動中は息こらえをせず、自然な呼吸で行います。 - 痛みのある場合には中止します。	
物品	安定した椅子	
内容	① 体幹のばし  体側のストレッチ 背腰のストレッチ 胸のストレッチ ② 肩の運動  肩の上げ下げ 肘の引き上げ 肩まわし ③ 手指グーパー運動  ④ もも裏のばし ⑤ 膝かかえ 	① 筋肉を無理のない範囲でゆっくり伸ばします。 各種目15～30秒保つようにします。 ② なるべく大きく、ゆっくりと肩を動かすようにします。 各種目10～15回を目安とします。 ③ 手指をしっかり握ったり、大きく開くようにして、グーパー運動を行います。 グーとパーのいろんなバリエーションを行うことができます。 各種目10～15回を目安とします。 ④ 片足を伸ばし、両手はもう一方の足に置きます。上体を前傾しながら膝を伸ばし、15～30秒保ちます。 ⑤ 膝頭を両手でかかえ、できるだけ胸に引きつけるようにして、15～30秒保ちます。

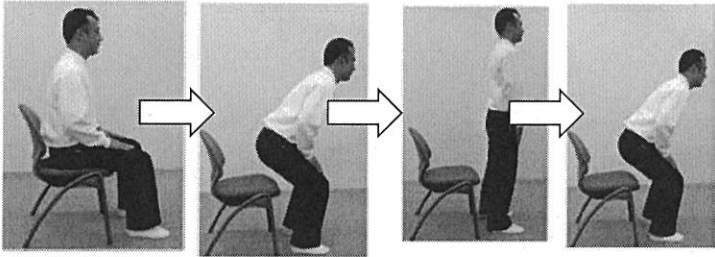
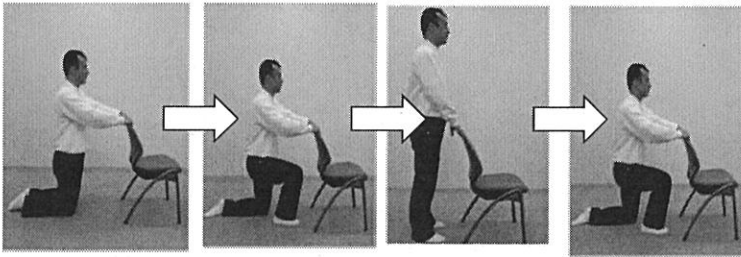
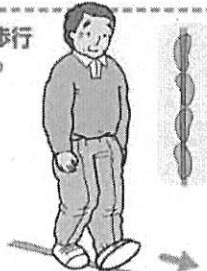
種目	軽運動⑥～⑩（不活発な状態からくる体力低下の悪循環を防ぐ）	
留意	- それぞれの動きをゆっくりと意識しながら行います。 - 運動中は息こらえをせず、自然な呼吸で行います。 - 痛みのある場合には中止します。	
物品	安定した椅子	
内容	⑥ 体幹前後運動  ⑦ もも上げ・足上げ・つま先上げ  ⑧ 足指グーパー運動  ⑨ つま先立ち  ⑩ 片足立ち 	⑥ 両手を組んで前に伸ばし、上体をゆっくり前後に移動します。背筋を伸ばし、視線は前を見るようにします。10～15回を目安とします。 ⑦ 「もも上げ」は、膝を曲げたまま引上げ、胸に引き付けるようにします。 「足上げ」は、つま先を真上に向けるようにして、膝を伸ばします。 「つま先上げ」は、かかとを支点にして、つま先を引き上げます。 各種目10～15回を目安とします。 ⑧ 椅子に座った状態で、足指をしっかり握ったり、大きく開くようにして、グーパー運動を行います。 ⑨ 椅子などの支えに手を置き、足は腰幅に開いて立ちます。かかとの上下運動をゆっくり繰り返します。10～15回を目安とします。 ⑩ 椅子などの支えに手を置き、体を支えます。片足を軽く上げ、片足立ちを保ちます。途中で足をついてもよいので、左右各1分間の片足立ち運動を行います。

種目	椅子を使った筋力トレーニング（主要な筋肉を維持・向上する運動）	
留意	・各種目、4カウント+4カウントで一連の動作を行います。 ・呼吸は動作に合わせ、息こらえを防ぎます。 ・痛みのある場合には中止します。	
目安	・10～15回繰り返して「ややつらい」と感じる強度で、1～2セット実施します。 ・週に2～3回実施します。	
物品	・安定した椅子 ・ボール	
内容	① もも上げ (腸腰筋)  ② ひじ引き上げ (広背筋)  ③ おへそのぞき (腹直筋)  ④ 膝ボールはさみ (股関節内転筋)  ⑤ つま先上げ (前脛骨筋)  ⑥ 椅子立ち上がり (大腿四頭筋)  ⑦ 足の横上げ (中殿筋)  ⑧ かかと上げ (下腿三頭筋) 	① 手を椅子の座面に置き、身体を安定させます。片足ずつ膝を胸に引きつけるように上げます。 ② 胸を張りながら両ひじを後ろに引き、肩甲骨を内側に寄せます。呼吸は引きながら吸い、戻しながら吐く。 ③ 背中にボールを入れます。両手は胸で組み、ボールを潰すようにして、おへそをのぞきこみながら上体を丸めます。 ④ 両膝でボールをはさみ、ボールを潰すように力を加えていきます。姿勢が崩れないように注意します。 ⑤ かかとを支点にして、つま先をすねに向かって引き上げます。 ⑥ 足を腰幅よりやや広く開いて座ります。手は腰にあて、しっかりと足を踏みしめながらゆっくり立ち上がります。しゃがむときもゆっくり座っていきます。 ⑦ 椅子の背もたれに手を置き体を支えます。つま先は前に向けたまま、片足を横に引き上げます（45度程度）。姿勢が崩れないように注意します。 ⑧ 椅子の背もたれに手を置き体を支えます。足は腰幅に開いた状態で、つま先立ちをするように、かかとを上を引き上げます。

種目	やさしい筋力トレーニング（主要な筋肉を維持・向上する運動）	
留意	・各種目、4カウント+4カウントで一連の動作を行います。 ・呼吸は動作に合わせ、息こらえを防ぎます。 ・痛みのある場合には中止します。	
目安	・10～15回繰り返して「ややつらい」と感じる強度で、1～2セット実施します。 ・週に2～3回実施します。	
物品	・安定した椅子 ・ボール	
内容	① もも上げ （腸腰筋）  ② ひじ引き上げ （広背筋）  ③ おへそのぞき （腹直筋）  ④ 膝ボールはさみ （股関節内転筋）  ⑤ 膝伸ばし （大腿四頭筋）  ⑥ つま先上げ （前脛骨筋）  ⑦ かかと上げ （下腿三頭筋） 	① 手を椅子の座面に置き、身体を安定させます。片足ずつ膝を胸に引きつけるように上げます。 ② 胸を張りながら両ひじを後ろに引き、肩甲骨を内側に寄せます。呼吸は引きながら吸い、戻しながら吐く。 ③ 背中にボールを入れます。両手は胸で組み、ボールを潰すようにして、おへそをのぞきこみながら上体を丸めます。 ④ 両膝でボールをはさみ、ボールを潰すように力を加えていきます。姿勢が崩れないように注意します。 ⑤ つま先を上に向け、太ももに力を入れながら、片足ずつ膝を伸ばしていきます。 ⑥ かかとを支点にして、つま先をすねに向かって引き上げます。 ⑦ つま先を支点にして、つま先立ちをするように、かかとを上を引き上げます。

種目	膝痛改善の運動（筋肉の緊張を解く・膝まわりの筋肉を強化する）	
留意	・痛みが強い場合や、いつもより痛みが強くなった場合には、運動は控えるようにします。 ・呼吸は動作に合わせ、息こらえを防ぎます。	
目安	・関節液の循環運動は膝関節が緩やかに動くように10～20回を1セットとし、1～2セット行う。 ・ストレッチ体操は、ゆっくり筋肉を引き伸ばし、15～30秒保つようにします。 ・筋力トレーニングは、10～15回繰り返して「ややつらい」と感じる強度で、1～2セット行う。	
物品	・安定した椅子 ・ボール	
内 容	1. 膝関節を緩やかに動かし、関節液を循環する（関節液の循環運動） ① ボールころがし・つぶし  ② 足踏み・膝伸ばし運動  2. 膝まわりの筋肉を伸ばし、筋肉の緊張を解く（ストレッチ体操） ③ 膝かかえのストレッチ  ④ 膝伸ばしのストレッチ  3. 膝まわりの筋力を向上する（筋力トレーニング） ⑤ 膝ボールはさみ（股関節内転動）  ⑥ 膝ボールつぶし（大腿四頭筋）  ⑦ 膝のばし足上げ（大腿四頭筋） 	① ボール転がし ボールの上に足を置き、前後に転がします。膝をできるだけ伸ばしたり曲げたりします。 ① ボールつぶし ボールの上に足を置き、ボールを逃さないようにしながら、軽くつぶします。 ② 足踏み 椅子の上で足踏み運動をリズムカルに繰り返します。力強く行うのではなく、膝関節が緩やかに動くイメージで行う。 ② 膝伸ばし 椅子に座った状態で膝の屈伸をリズムカルに行います。力強く行うのではなく、膝関節が緩やかに動くイメージで行う。 ③ 足先を両手で持ち、足先を引きつけるようにして、膝関節を曲げます。 ④ 片足を伸ばし、両手はもう一方の足に置きます。上体を前傾しながら、膝を伸ばします。 ⑤ 両膝でボールをはさみ、ボールを潰すように力を加えていきます。 ⑥ ボールを膝の裏で潰すように意識しながら力を加えていきます。 ⑦ 膝を十分に伸ばし、足首はしっかり曲げます。その状態を保ちながら、上下運動を行います。

種目	バランス運動（転倒予防に向けたバランス機能の改善）	
留意	• 支えとして、椅子や手すりを用いるなど、実施中の転倒には十分に留意します。 • それぞれの動きをゆっくりと意識しながら行います。 • 10～15回繰り返して「ややつらい」と感じる強度で、1～2セットを目安とします。	
物品	• 安定した椅子	
内容	① 足指グーパー（足指屈筋群）  ② 椅子座り立ち運動（大腿四頭筋、大殿筋）  ③ つま先立ち・かかと立ち（下腿三頭筋、前脛骨筋）  ④ 片足立ち（目標：左右各1分） 	① 椅子に座った状態で、足指をしっかりと握ったり、大きく開くようにして、グーパー運動を行います。 ② 椅子に座った状態から、足裏はしっかりと床につくようにして、ゆっくり立ち上がります。同様に、しゃがむ時もゆっくり座っていきます。 ③ 椅子などの支えに手を置き、足は腰幅に開いて立ちます。 「つま先立ち」では、かかとの上下運動をゆっくり繰り返します。 「かかと立ち」では、つま先の上下運動をゆっくり繰り返します。 どちらも慣れるまでは、少し浮かすだけで結構です。 ④ 椅子などの支えに手を置き、体を支えます。片足を軽く上げ、片足立ちを保ちます。途中で足をついてもよいので、左右各1分間の片足立ち運動を行います。

種目	日常生活動作向上（生活の動作をよりスムーズに行えるために）	
留意	- 支えとして椅子や手すりを用いるなど、実施中の転倒には十分に留意しましょう。 - それぞれの動きをゆっくりと意識しながら行います。	
物品	安定した椅子	
内容	① 椅子座り立ち運動  ② 両膝立ち上がり運動  ③ バランス歩行 1. 綱渡り歩行 ●一本の直線上を足が線からはみ出さないように、綱渡りするように歩きます。  2. つぎ足歩行 ●綱渡り歩きの要領で、足を一歩一歩つぎながら歩きます。  3. サイドステップ歩行 ●一本の直線上を横向きに歩きます。片足を踏み出し、片足を揃えます。左右両方向で行います。  4. クロスステップ歩行 ●一本の直線上を横向きに歩きます。後ろ足が前足を交差するように、前後交互に踏み出します。左右両方向で行います。 	① 椅子に座った状態から、足裏はしっかり床につくようにして、ゆっくり立ち上がります。同様に、しゃがむ時もゆっくり座っていきます。回数は個人個人で無理なく実施します。 ② 椅子などの支えに手を置き、両膝立ちの姿勢になります。その状態から片足を前に出し、ゆっくり立ち上がります。同様に、片膝をつき、ゆっくりもとの両膝立ちの姿勢に戻ります。回数は個人個人で無理なく実施します。 ③ バランス歩行を行う際には、手すりや壁などの支えを使うなどして、転倒には十分に留意するようにします。

岡

崎

ご

ま

ん

ぞ

く

体

操

90歳を超えてからでも、体力をつけることができます！

「どんな体操？」

重りを使った筋力運動の体操です。0 kg～1.2 kgまで7段階に調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、椅子に座ってゆっくりと手足を動かしていきます。

「体操するとどうなるの？」

筋力がつきます。筋力がつくと体が楽になり、動くことが楽になります。また転倒しにくい体になるので、骨を折って寝たきりになることを防ぐことができます。

準備体操

深呼吸

鼻から息を吸う
前から腕を上げる



口から息をはく
横から腕をおろす

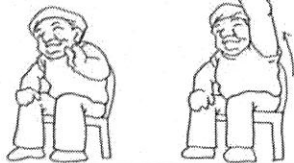


最後に胸を張る



肩と脇腹をのばす運動

左斜め上に引っ張り上げられるように
体を伸ばす（右も同様）



足踏み

なるべく膝を高く上げて
足踏みをしながら両腕を
振る



股関節の運動

左膝を抱きかかえる
（右も同様）



膝伸ばし運動

左膝を伸ばす（右も同様）



「毎日体操するの？」

いいえ、筋力体操は週 1 回以上行います。

「どれくらい体操するの？」

運動は 10 回繰り返し行え、かつ「楽にできる」レベルの負荷で行います。

また、体操中は 1・2・3・4 と声に出して数を数えます。

※持病のある方は医師に確認してください。

※無理は禁物。体調がすぐれない時や関節に痛みがある時は運動を控えるか、痛みのない範囲で行ってください。

※水分補給を忘れずに行ってください。

※関節を伸ばしきって固定することはせず、少し曲げた状態で運動をします。

※運動のあと数日間軽い筋肉痛や疲労があることは正常ですが、過度の疲労や関節痛、不快な筋肉の痛みは運動のやりすぎです。重りを調整しましょう。

筋 力 体 操

4 秒で上げ、4 秒で下ろします

腕を前に挙げる運動

肩の前の筋肉を鍛えます

- ・背筋を伸ばして椅子に座る
- ・肩幅に脚を開いてしっかり足をつける
- ・手のひらを内側にして両腕を両脇に下ろす
- ・左右の腕を別々に、前に肩の高さまで上げる
- ・ゆっくりと元の位置に戻す

※痛みがある場合は、痛みがなく上がるところまでで構いません。



腕を横に挙げる運動

肩の横の筋肉を鍛えます

- ・背筋を伸ばして椅子に座る
- ・肩幅に脚を開いてしっかり足をつける
- ・手のひらを内側にして両腕を両脇に下ろす
- ・左右の腕を別々に、側方に肩の高さまで上げる
- ・ゆっくりと元の位置に戻す

※痛みがある場合は、痛みがなく上がるところまでで構いません。



8秒で立ち上がり、8秒で座ります

椅子からの立ち上がり

腹筋、臀部の後ろ、太ももの前、ふくらはぎの筋肉を鍛えます

- ・椅子の中央より前に腰をかけて、膝を曲げ、両足は平らに床につける
- ・できるだけ手を使わず、垂直になるまで上体を起こす
- ・できるだけ手を使わずに、ゆっくりと立ち上がる
- ・再びゆっくりと腰をかける

※膝や腰に痛みがある場合は前のテーブルに手をついて立つなど工夫が必要です。



4秒で上げ、4秒で下ろします

膝を伸ばす運動

太ももの前の筋肉を鍛えます

- ・ゆっくりと、片方の脚をできるだけまっすぐに伸ばす
 - ・つま先が、頭の方向を指すように足首を曲げる
 - ・膝が伸びたところでさらにしっかりと伸ばす
- ※つま先は横を向かないで、天井を向くようにします。



脚の後ろ上げ運動

臀部の後ろ、太ももの後ろの筋肉を鍛えます

- ・椅子から 30cm の位置に立つ
 - ・上体をまっすぐにしたまま、腰を軽く曲げて椅子につかまる
 - ・片方の脚をまっすぐに立てたまま、もう一方の脚をまっすぐに立て、ゆっくりうしろに上げる
- ※つま先が横を向かないように注意してください。



脚の横上げ運動

臀部の横、太ももの横の筋肉を鍛えます

- ・椅子のすぐうしろにまっすぐ立ち、両足を少し開く
 - ・バランスをとるために、椅子につかまる
 - ・ゆっくりと、一方の脚を側方に 15~30cm 開き、もち上げる
- ※つま先が横を向かないように注意してください。
※背中と両膝は、いつもまっすぐにしておきます。



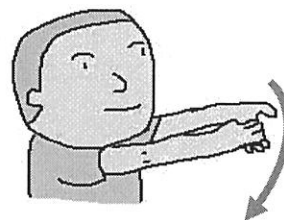
整 理 体 操

◎整理体操は、重りをはずして、各動作 15 秒間行います。各々1 回行います。

手首・腕のストレッチ

左腕を前に伸ばし、右手を使って手首を伸ばす（15 秒）

右も同様におこなう



太ももの裏のストレッチ

椅子に浅く腰掛け、
左足を左斜め前に伸ばす



両手を重ねた状態で
左足の親指めがけて
上体を倒す（15 秒）
右も同様におこなう

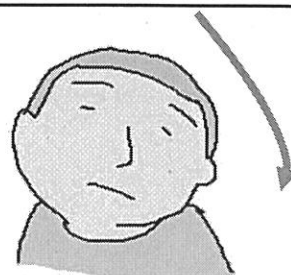


首の運動

首をゆっくりと右に傾ける

左に傾ける

下に傾ける



深呼吸

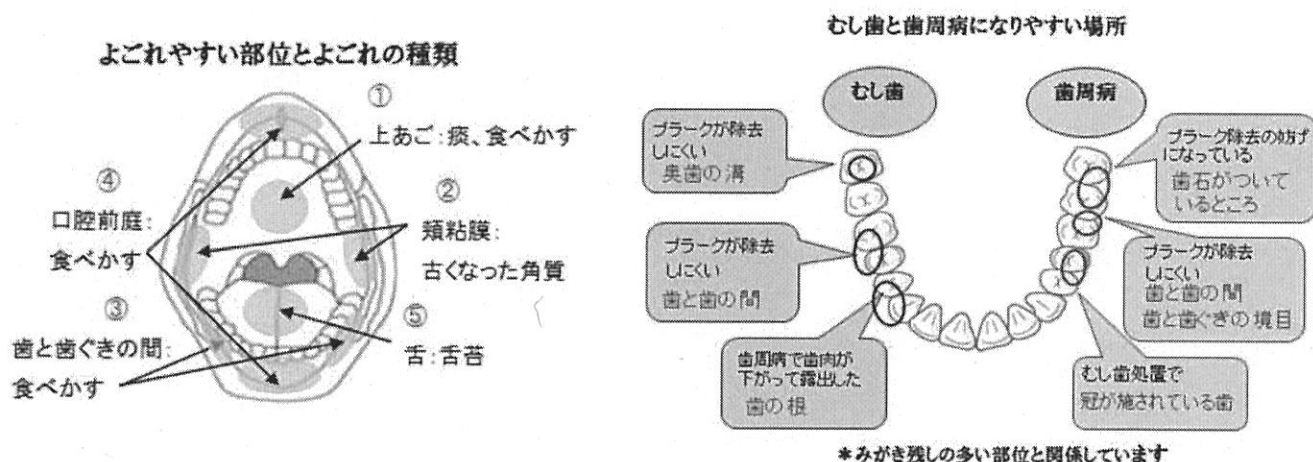
【お口スッキリ】プログラム

【目的】

歯みがき（ブラッシング）、義歯みがき、舌の清掃等の口腔の清掃により、口腔内の衛生状態の維持改善を図ることができます。これによって、口腔内や咽頭の病原性細菌の繁殖を防ぎ、むし歯や歯周病をはじめとする口腔疾患の予防をします。

口腔清掃は疾患予防だけでなく、舌をきれいにすることで味覚の感覚が鋭くなり薄味でもおいしく食べられるようになる、口臭の予防になる、口腔に清涼感が得られることによる気分・情緒の安定にもつながるなど、様々な効用があります。

「お口スッキリ」プログラムでは、日常的な口腔清掃を効果的に行うことを目的として、歯と入れ歯、舌それぞれについて基本的な清掃方法の習得を図ります。



【実施内容】（参考資料1）

種目	歯みがき
効果	口の中の細菌増殖を抑えむし歯・歯周病の発生予防、口臭予防、肺炎の予防
内容	・歯の清掃（1日2回以上の効果的なブラッシング） ・むし歯と歯周病になりやすい場所は、磨き残しの多い部位（奥歯（臼歯部）の噛み合わせの溝、歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間、歯の裏側、歯並びの悪い部位など）なので意識してみがきましょう。

種目	義歯の清掃
効果	義歯性の口内炎予防、口臭予防、部分義歯の場合は残っている歯のむし歯・歯周病予防、肺炎の予防
内容	・義歯の清掃（毎食後の洗浄） ・歯と同じように、よごれやすい所を意識して、丁寧に洗いましょう。

種目	舌の清掃、肺炎の予防
効果	舌の上の細菌増殖を抑え口臭予防
内容	・舌の清掃（舌のよごれが多く付いている起床直後が効果的） ・舌ブラシや柔らかい歯ブラシを使って優しく舌をこすりましょう。

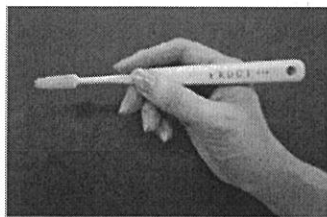
種目	うがい
効果	口の中をすすぐことにより、口腔内に残っている食物のかすや細菌を除去する
内容	・口の中の洗浄（口ゆすぎ、ブクブクうがい）、のどの洗浄（がらがらうがい） ・頬を十分に動かし、しっかり吐き出しましょう。

「おロスッキリ」プログラム

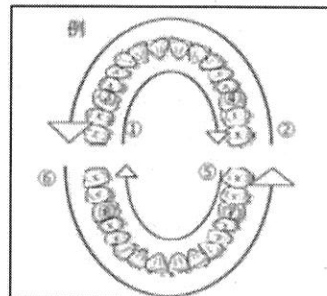
歯みがき（ブラッシング）、入れ歯みがき、舌の清掃等、口腔の清掃により、口腔内の衛生状況を良い状態に保ち、また、改善します。

（1）歯みがき（1日2回以上をおすすめします）

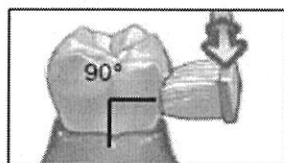
① 歯や歯ぐきに無理な力がかからないよう
「歯ブラシを鉛筆を持つように持ち」、軽い力でみがきます。



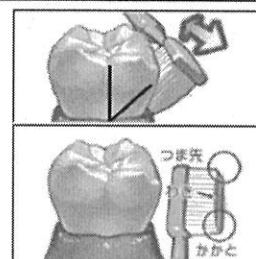
② みがき残しがないように、みがく順番を決めて、1本1本丁寧にみがきましょう。



③ 歯のおもて側
歯ブラシの毛先を歯に直角にあて、1～2本ずつみがくよう、軽い力で小刻みに（2～3mmの幅）動かします。



④ 歯と歯の間、歯の根もと
歯と歯の間、歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先が当たるよう斜め（45度）に当てて、軽い力で小刻みに動かします。



⑤ 前歯のうら側
歯ブラシを立てて1本ずつかきだすようにみがきます。



⑥ 奥歯の後ろ側
歯ブラシのつま先を使って小刻みに動かします。



⑦ 奥歯の手前側
歯ブラシのかかとを使って小刻みに動かします。



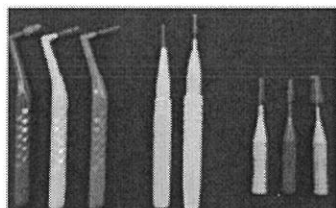
⑧ 抜けている歯・入れ歯をはずした歯の前後の歯
歯ブラシを横から入れ、ブラシのつま先を使って特に丁寧にみがきます。



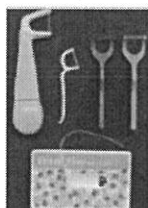
（歯みがきの補助用具）

- 歯ブラシだけでは十分にきれいにならない場合は、補助用品を活用しましょう。
- 使い方、選び方などがわからない場合は、歯科医師、歯科衛生士に御相談ください。

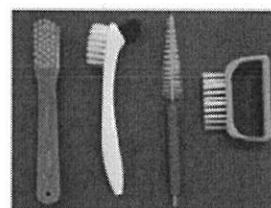
歯間ブラシ



デンタルフロス



義歯ブラシ



※歯ブラシは、ナイロン製で、頭部は小さめの3列の植毛（長方形）、みがく面が平らなものが一般的です。柄はまっすぐで、太めの方が持ちやすいです。

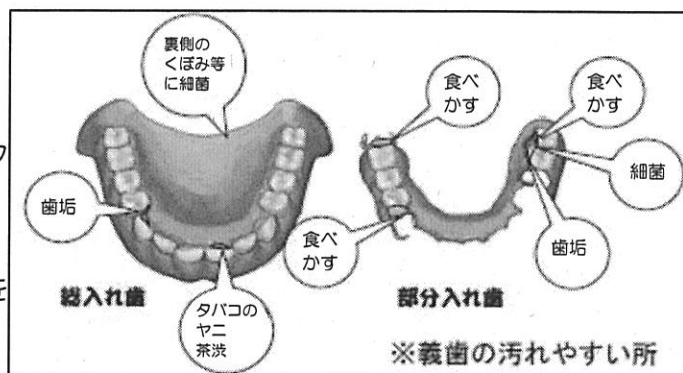
※毛の硬さは歯ぐきの状態に合わせて選びますが、高齢者はやわらかめの方が好ましいでしょう。

※歯ブラシは定期的に交換しましょう。効果的なブラッシングを行うために1か月に1回くらいの目安で交換されることをお勧めします。

※歯みがき剤は、つけすぎると丁寧にみがく妨げになるので、少量にしましょう。

(2) 入れ歯の手入れ（毎食後）

- ① 落としてもこわれないように、洗面器に水を張り、流水で食べカスを落とします。
- ② 入れ歯専用歯ブラシや普通の歯ブラシで、ピンクの部分の表、裏側と、人工の歯の間や、つけ根部分をきれいにみがきます。
- ③ 部分入れ歯は、バネの部分は歯ブラシの先などを使って丁寧に汚れを取り除きます。
- ④ 最後に流水できれいに洗います。



※歯みがき剤は、研磨剤が入っているので使わないでみがきましょう。

※毎食後、外して洗いましょう。

※ブラシでの清掃後入れ歯洗浄剤につけると、細菌の除去や臭いを防ぐなど、より清潔にできます。

※ご自身の歯を磨く歯ブラシと、入れ歯用の歯ブラシは別にしましょう。

(3) 舌のケア（起床後1回）

- ① 口の中が乾燥している方は、うがいをするなどして口腔内を湿らせます。
- ② やわらかいブラシや専用舌ブラシ、ガーゼなどで、舌を奥から前に優しくこすります。



※舌のよごれが多く付いている起床直後に行うと効果的です。歯みがき前に行いましょう。

※力の入れすぎや、こすりすぎたりしないようにしましょう。

※舌はうっすら白いのは正常で、舌苔が厚く付いている時のみ、舌の清掃を行ってください。

※唾液の分泌が減少すると、舌に食べ物のカスがつく、細菌が繁殖しやすくなるなどで舌苔の原因になります。舌苔が付いている場合は、舌のケアに加え、唾液力アップなどの口腔機能を高めるプログラムも実施しましょう。

(4) うがい

- ① 口の中の洗浄（口ゆすぎ、ブクブクうがい）

水を口の中に含み、口を閉じたまま頬を上下、左右、前後に力強く動かしてすすぎます。

- ② のどの洗浄（ガラガラうがい）

水を口の中に含み、少し頭をそらせて口を喉の奥まで開け、ガラガラとのどの粘膜を洗います。



※うがいは、口の中の食べかすや歯みがき後のよごれを洗い流す目的で行いますが、感染防止や口の周りの運動としても有効です。

※うがいは通常水かぬるま湯で十分ですが、身近にあるお茶を使ったり、口腔内の状態に合わせて、市販の洗口剤や含嗽剤を使ってもよいでしょう。

※うがいに使えるもの

○お茶：抗菌作用があるといわれている

○レモン水（数滴）：口の中が爽やかになる

○イソジンガール（市販の含嗽剤）：殺菌効果がある

○洗口剤（市販）

○塩水（水 100cc に塩 1g）

【お口筋力アップ】プログラム

【目 的】

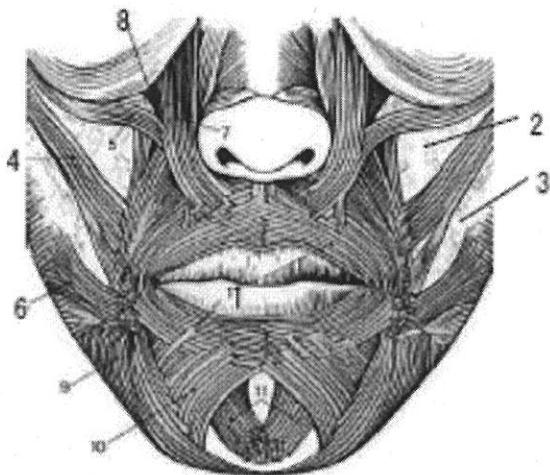
食べ物を口腔内へ取り込み、円滑な咀嚼がなされるためには、口輪筋、頬筋、大・小頬骨筋、上唇挙筋、下唇下制筋などの口腔周囲の表情筋が大切な役割を果たします。

口輪筋は口唇を閉じたり、口を前方に尖らせる働きがあり、口輪筋の機能が低下すると、口唇の閉鎖が不完全となり、食べ物が口からこぼれ落ちやすくなります。

また、頬筋は頬の動作を担う筋肉であり、頬を歯列に押し付け、食物が歯列の外側に落ちないように、食物を歯列の上に乗せるように働くことで、円滑な咀嚼が行われます。

このように「お口筋力アップ」プログラムでは、「食べ物を口腔内へ取り込み」、「円滑な咀嚼運動がなされること」を図るために、口腔周囲の筋肉の筋力向上や働きを高め、表情筋の機能を向上させることを目的としています。

●口の周囲の表情筋



- | | |
|-----|-------|
| 1. | 口輪筋 |
| 2.3 | 頬筋 |
| 4. | 大頬骨筋 |
| 5. | 小頬骨筋 |
| 6. | 笑筋 |
| 7. | 上唇挙筋 |
| 8. | 口角挙筋 |
| 9. | 口角下制筋 |
| 10. | 下唇下制筋 |
| 11. | オトガイ筋 |

【実施内容】（参考資料2）

種目	口唇運動：「ウー」「イー」「ソー」
効果	口輪筋等の機能向上
内容	・唇をしっかり突き出して「ウー」と発声する。 ・唇をしっかり横に引いて「イー」と発声する。 ・唇をぎゅっと閉じて「ソー」と発声する。 ・一連の運動を3回程、繰り返します。

種目	頬のふくらまし
効果	頬筋等の機能向上
内容	・「左の頬」→「上唇と歯の間」→「右の頬」→「下唇と歯の間」の順に、空気を入れて頬を膨らませます。 ・一連の運動を3回程、繰り返します。 ・口元はしっかりと閉じて、頬や唇が突っ張るくらいに空気を入れて膨らませます。

「お口筋力アップ」プログラム

お口の周り（口輪筋）や頬（頬筋）の筋力アップを図ることで、食べ物が口からこぼれ落ちてしまうことや、逆に食べ物が口に残ってしまうことを防ぎます。

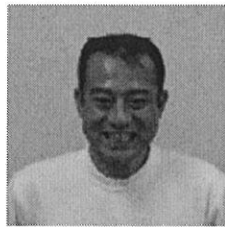
このような筋肉の働きによって、円滑な咀嚼が行われます。

（１）口唇運動「ウー・イー・ソー」 【目安：３回ずつ】

- ① 唇をしっかり突き出して「ウー」と発声します。
- ② 唇をしっかり横に引いて「イー」と発声します。
- ③ 唇をぎゅっと閉じて「ソー」と発声します。



① ウー



② イー



③ ソー

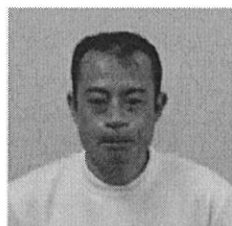
※一つ一つの形を確認しながら、ゆっくり行いましょう。
※唇や頬にしっかり力が加わるように意識しましょう。

（２）頬のふくらまし 【目安：３回ずつ】

- ① 口を閉じ、片側ずつ左右の頬をふくらませます。
- ② 口を閉じ、上唇と歯の間に空気を入れふくらませます。
- ③ 口を閉じ、下唇と歯の間に空気を入れふくらませます。



① 頬（左右）



② 上唇と歯の間



③ 下唇と歯の間

※一つ一つの形を確認しながら、ゆっくり行いましょう。
※唇はしっかり閉じて、頬が張る感じを意識しましょう。

【かめる度アップ】プログラム

【目的】

咀嚼力の低下は、器質性咀嚼障害と運動障害性咀嚼障害に分けることができます。

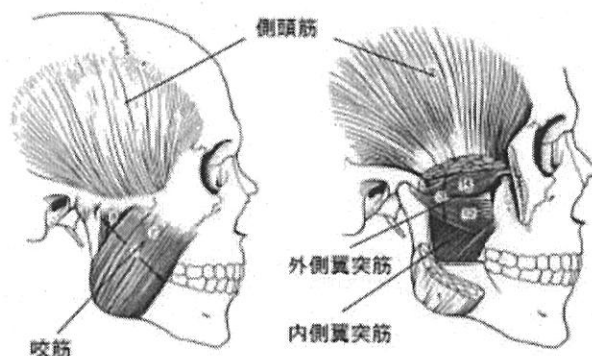
器質性咀嚼障害とは、歯が無いとか義歯の不適合などで「うまく噛めない」という状況であり、咀嚼機能の改善には、義歯を含めた歯科の受診・治療が必要になります。

一方、運動障害性咀嚼障害は、加齢や脳血管疾患などの症状により、咀嚼に関わる神経や筋肉の機能が低下し、食べることが困難となっている状態であり、筋機能の改善に向けた取り組みが必要になります。

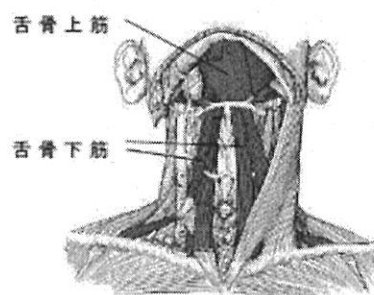
食べ物を噛みしめる際（閉口）には、咬筋、側頭筋、内側翼突筋の咀嚼筋群が作用し、固い食べ物も噛み砕くことができます。また、口を開ける際（開口）には、外側翼突筋、舌骨上筋群、舌骨下筋群が働くことによって、開口することができます食べ物を取り込むことができます。

この「かめる度アップ」のプログラムでは、加齢にともなう咀嚼力の低下を予防することを目的として、特に食べ物を噛む際に中心となる咀嚼筋群の筋力向上を図ります。

●咀嚼に関係する筋肉



（出典：分冊解剖学アトラスⅠより作成）



（出典：筋肉ガイドより作成）

<http://www.musculature.biz/>

【実施内容】（参考資料3）

種目	口の開閉：「アー」「ソー」
効果	咬筋、側頭筋等の機能向上
内容	・ ゆっくり大きく口を開けて「アー」と発声する。 ・ 口を閉じて、舌を上あごに押し付けるように奥歯を噛みしめて「ソー」と発声する。 ・ 一連の運動を3回程、繰り返します。 ・ 手のひらを頬にあて、咬筋、側頭筋の膨らみを確認しながら行います。

種目	開口運動・閉口運動
効果	咬筋、側頭筋、舌骨上筋群の機能向上
内容	・ 利き手を軽く握り、あごを包み込むようにあてる。 ・ 反対側の手は肘にあて、軽く抵抗を加える。 ・ 抵抗に逆らうようにしながら、ゆっくり口を開ける（開口運動）。 ・ 抵抗に逆らうようにしながら、ゆっくり口を閉じる（閉口運動）。 ・ 一連の運動を3回程、繰り返します。 ・ 無理に抵抗をかけるのではなく、抵抗と開閉運動がバランスよくつり合うようにします。 ・ 特に開口時には痛みがともなわないように注意します。

「かめる度アップ」プログラム

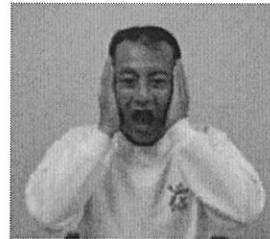
食べ物を噛みしめる際に使われる筋肉（咬筋、側頭筋など）と、口を開くときに使われる筋肉（舌骨上筋群など）の筋力アップを図ります。

（１）口の開閉「アー」・「ソー」 【目安：3回ずつ】

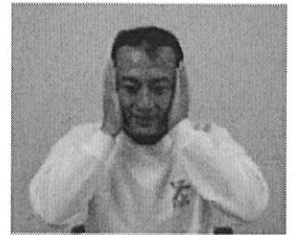
① ゆっくり大きく口を開けて「アー」と発声します。

② 口を閉じて、舌を上あごに押し付けるようにして、奥歯を噛みしめながら「ソー」と発声する。

③ 手のひらを軽くあて、咬筋、側頭筋のふくらみを確認します。



① アー



② ソー

※手のひらや指で筋肉のふくらみ（閉口時）を確認しながら行いましょう。

（２）開口運動・閉口運動 【目安：3回ずつ】

① 利き手を軽く握り、あごを包み込むようにあてます。反対側の手は肘にあて、軽く抵抗を加えるようにします。

② 抵抗に逆らうようにしながら、ゆっくり口を開けます（開口運動）。

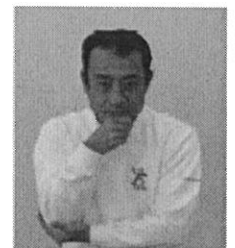
③ 抵抗に逆らうようにしながら、ゆっくり口を閉じます（閉口運動）。



① あごに手をあてる



② アー



③ ソー

※無理に抵抗を加えるのではなく、抵抗と開閉運動がバランスよくつり合うようにしましょう。

※特に開口時には痛みをともなわないようにしましょう。

【唾液力アップ】プログラム

【目的】

唾液分泌量の低下は、代表的な高齢者に見られる口腔機能の加齢変化としてあげられます。

通常、健康な人では1日に1.5～2リットルの唾液が分泌されており、消化作用、咀嚼や嚥下の補助作用、緩衝作用、抗菌作用など、多くの重要な役割を担っています。特に、唾液は食塊形成や食塊移送に必要であり、摂食・嚥下に果たす役割は大きくなっています。

唾液は三大唾液腺と呼ばれる「耳下腺」、「顎下腺」、「舌下腺」から主に分泌されています。

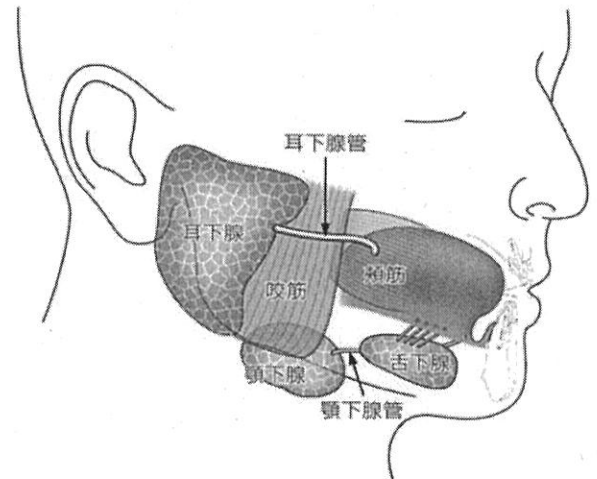
唾液の分泌に影響をあたえる原因としては、加齢、脱水、薬の副作用、唾液腺の萎縮、精神的ストレス、唾液分泌に減少をきたす疾患などがあげられます。唾液の分泌が悪いときには、様々な原因が絡み合っていることが多く、それぞれに応じた働きかけをしていくことが必要になります。

この「唾液力アップ」プログラムでは、セルフケアの手法として、唾液腺を刺激し萎縮を防いでいくことにより、唾液分泌の促進を図ります。

●唾液の機能

- ① 浄化作用
- ② 咀嚼および嚥下の補助作用
- ③ 溶解作用
- ④ 構音時の円滑作用
- ⑤ 緩衝作用および希釈作用
- ⑥ 歯および粘膜の保護作用
- ⑦ 洗浄作用
- ⑧ 抗菌作用
- ⑨ 水分代謝の調節作用
- ⑩ 排泄作用

●三大唾液腺の位置



出展：才藤栄一、向井美恵：摂食・嚥下リハビリテーション第2版)

【実施内容】（参考資料4）

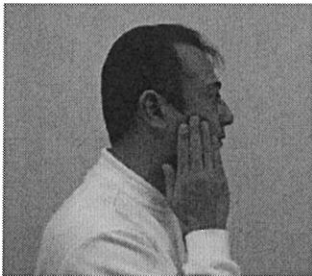
種目	唾液腺マッサージ
効果	唾液の分泌促進
内容	・痛みを伴わない程度に、三大唾液腺を無理なく刺激する。 ① 耳下腺のマッサージ（目安：10回） 人差し指から小指までの4本を頬にあてて、上の奥歯あたりを後ろから前に向かってまわします。 ② 顎下腺のマッサージ（目安：各5回） 親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5ヶ所くらいを順番に押します。 ③ 舌下腺のマッサージ（目安：10回） 両手の親指の腹で、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくり押します。

「唾液力アップ」プログラム

三大唾液腺を無理なく刺激することにより、唾液の分泌を促進します。

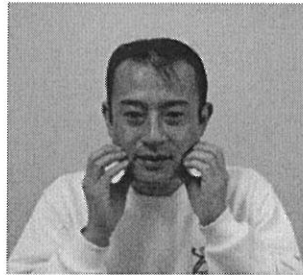
●三大唾液腺のマッサージ

① 耳下腺のマッサージ
(目安：10 回)



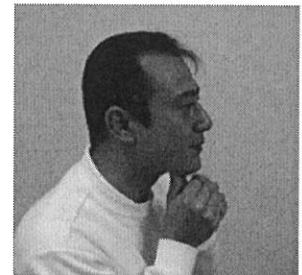
人差し指から小指までの4本を頬にあてて、上の奥歯あたりを後ろから前に向かってまわします。

② 顎下腺のマッサージ
(目安：各5回)



親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5ヶ所くらいを順番に押します。

③ 舌下腺のマッサージ
(目安：10 回)



両手の親指の腹で、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくり押します。

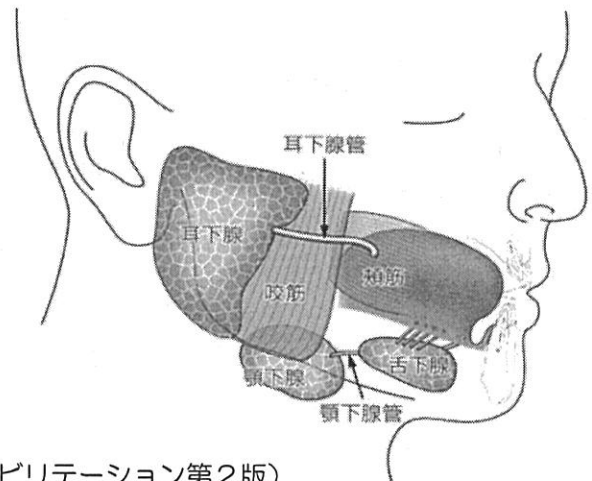
※痛みを伴わない程度に刺激しましょう。

※あまり強く押しすぎないようにしましょう。

●唾液の機能

- ① 浄化作用
- ② 咀嚼および嚥下の補助作用
- ③ 溶解作用
- ④ 構音時の円滑作用
- ⑤ 緩衝作用および希釈作用
- ⑥ 歯および粘膜の保護作用
- ⑦ 洗浄作用
- ⑧ 抗菌作用
- ⑨ 水分代謝の調節作用
- ⑩ 排泄作用

●三大唾液腺の位置



(出展：才藤栄一、向井美恵：摂食・嚥下リハビリテーション第2版)

【ごっくん力アップ】プログラム

【目的】

嚥下は、食べ物を口腔から胃へと送り込む一連の運動であり、①準備期（咀嚼と食塊形成）、②口腔期（咽頭への送り込み）、③咽頭期（嚥下反射・咽頭通過）、④食道期（蠕動運動・食道通過）によって構成されます。

嚥下をスムーズに行うためには、舌の働きが重要になります。

咀嚼によって食べ物が十分に細かくなると、舌は口腔内の食べ物を集めて、飲み込みやすい大きさの塊（食塊）を形成し、咽頭に送り込みます（準備期）。この食塊形成と咽頭への送り込みには、舌筋の働きによって、舌の複雑な動きが可能となります。

また、咽頭に送り込まれた食塊を食道へ送り出す際には、食塊を押し出す強い舌の筋力が必要になります（口腔期）。

そして、ここまでの準備期、口腔期の嚥下にもなう過程は、随意運動として行われており、意識的に制御できる働きになります。

咽頭に入った食塊が食道に入るまでの過程は、全て嚥下反射によって行われます（咽頭期）。

嚥下反射は不随意運動であり、意識的には制御できない働きになります。この嚥下反射によって、食塊は通常0.5 秒程度の一瞬のうちに咽頭を通過しますが、生命の危機につながる誤嚥が起こるポイントにもなります。

この「ごっくん力アップ」プログラムでは、嚥下の準備期、口腔期において、重要な役割をする舌筋の筋力向上を図るとともに、飲み込み訓練、また、誤嚥を生じたときの対応策としての咳運動を実践し、嚥下機能の改善を図ります。

【実施内容】（参考資料5）

種目	舌の運動
効果	舌筋の機能向上、舌の動作の改善
内容	・口を大きく開けて、舌をできるだけ突き出す。 ・上唇を舌先で触る。 ・左右の口角を舌先で触る。 ・口を閉じ、口唇の内側をなめるように大きく回す（右回り・左回り）。 ・一連の運動を3回程、繰り返します。

種目	飲み込み運動
効果	飲み込み動作の向上、誤嚥の予防
内容	・肩の力を抜いて深呼吸を行う。 ・おなかを膨らませるように、鼻から大きく息を吸って、しっかり息を止める。 ・つばを「ゴクン」と飲み込んで、口から息を「ハァー」と吐き出す。 ・一連の運動を3回程、繰り返します。

種目	咳の練習
効果	誤嚥物の咯出能力の改善
内容	・お腹に手を置いて、お腹に力を入れて腹筋を使うようにして「ゴホン」と咳をする。 ・勢いよく一気に咳ができるようにする。 ・一連の運動を3回程、繰り返します。

「ごっくん力アップ」プログラム

「舌の動きの向上」や「飲み込み運動」を行って嚥下をスムーズにします。
また、誤嚥をしてしまった時の対応策として、「咳の訓練」を行います。

（１）舌の運動 【目安：３回ずつ】

口を開けて、舌を前に突き出します。

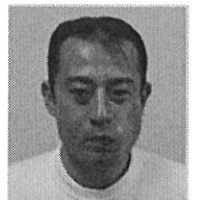
- ① 上唇を舌先で触ります。
- ② 左右の口角を舌先で触ります。
- ③ 口を閉じ、口唇の内側をなめるように大きく回す（右回り・左回り）。



① 上唇を触る



② 口角を触る



③ 口唇の内側を回す

※舌が大きく動くように意識しましょう。

※①～③の一連の運動を繰り返しましょう。

（２）飲み込み運動 【目安：３回ずつ】

- ① 肩の力を抜いて、鼻から大きく息を吸います（お腹がふくらむように）。
- ② しっかり息を止め、つばを「ゴックン」と飲み込みます。
- ③ 口から息を「ハー」と吐き出します。



① 鼻から吸う



② 唾を飲込む



③ 口から吐く

※慣れるまではゆっくり行いましょう。

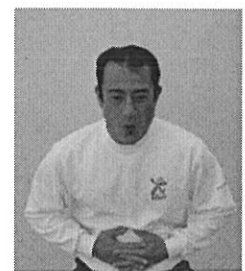
※①～③の一連の運動を繰り返しましょう。

（３）咳の練習 【目安：３回ずつ】

- ① お腹に手を置き、息を吸います。
- ② お腹に力を入れて、腹筋を使うようにして、「ゴホン」と咳をします。



① 息を吸い込む



② 咳を出す

※肩の力を抜いて、リラックスして行いましょう。

※特にお腹に力が入るように意識しましょう。

【おロスムーズ】プログラム

【目的】

「発声」とは、肺からの呼気により声帯を振動させ「声を発すること」であり、「構音」とは、咽頭、口腔、鼻腔の働きによって、発声による原音を加工して「音をつくり出すこと」になります。

加齢により、顔面表情筋の筋力や口唇と舌の機能が低下してくると、感情表現や発声・構音にも影響が出てきます。

これまでの研究成果からは、「発声・構音障害」と「摂食・嚥下障害」は、合併して生じることが明らかになっていますが、口唇や舌、咽頭などの各器官の働き（方向性、速さ、巧緻性など）については、「発声・構音」の際と「摂食・嚥下」の際では、異なっていることが示されています。

したがって、加齢に伴う「発声・構音」の機能改善には、「発声・構音」に特化したプログラムの提供が必要になります。

また、構音機能の減退が認められる高齢者が、「発声訓練」を反復して実施することにより、音節交互反復運動の著明な改善が認められたことや、「話がしやすくなった」「声が出るようになった」などの意見が多く聞かれたという報告がされております。

この「おロスムーズ」プログラムでは、発声訓練を中心に実施し、「発声・構音」の機能改善を図ります。

【実施内容】（参考資料6）

種目	息の吐きだし
効果	発声の呼吸訓練
内容	- 鼻から空気を吸い込みます。 - 口を尖らせるようにして、口から素早く強く息を吐きます。 - 一連の運動を3回程、繰り返します。

種目	発音練習
効果	構音の機能向上 パ：上下の口唇がしっかり閉鎖することで発音する。 タ：舌先で上前歯裏側の歯茎をしっかりと閉鎖して発音する。 カ：舌の奥に力を入れて、軟口蓋が持ち上がることで発音する。 ラ：舌の先を反らせて、上顎に舌の先を当てて発音する。
内容	- できるだけ大きな声を出しながら発声する。 ① 「パ・パ・パ・パ・パ」「タ・タ・タ・タ・タ」「カ・カ・カ・カ・カ」「ラ・ラ・ラ・ラ・ラ」 ② 「パタカラ」「パタカラ」「パタカラ」「パタカラ」「パタカラ」 ・スピードを速くしたり、遅くしたり、変化をつけることもできます。 ・手拍子などに合わせて行うこともできます。

「おロスムーズ」プログラム

実際に発声訓練を行って、「発声・構音」の機能改善を図ります。

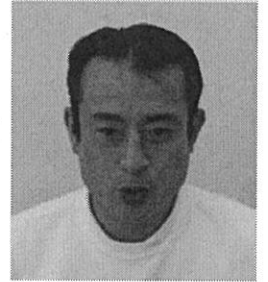
（１）息の吐き出し（発声の呼吸訓練）【目安：３回ずつ】

- ① 鼻から空気を吸い込みます。
- ② 口を尖らせるようにして、口から素早く強く、息を「フッ」と吐きます。

※素早く強くを意識することで、より筋肉が使われて効果的です。



① 空気の吸い込み



② 息の吐き出し

（２）構音の練習【目安：３回ずつ】



- ① 「パ・パ・パ・パ・パ」「タ・タ・タ・タ・タ」「カ・カ・カ・カ・カ」「ラ・ラ・ラ・ラ・ラ」
- ② 「パ・タ・カ・ラ」「パ・タ・カ・ラ」「パ・タ・カ・ラ」「パ・タ・カ・ラ」「パ・タ・カ・ラ」

※できるだけ大きな声を出しながら発声しましょう。

※スピードを速くしたり、遅くしたり、変化をつけることもできます。

※手拍子に合わせて行うこともできます

パ：上下の口唇がしっかり閉鎖することで発音する。
タ：舌先で上前歯裏側の歯茎をしっかりと閉鎖して発音する。
カ：舌の奥に力を入れて、軟口蓋が持ち上がることで発音する。
ラ：舌の先を反らせて、上顎に舌の先を当てて発音する。

えんげ体操

いつまでも自分で食べ物をしっかりかんで、ごくりと飲みこみ、食事を楽しみたいですね！

「食事をする際に時々むせる」、「なんとなく飲みこみにくい」などが気になる方は、食事の前に嚥下体操をしましょう。運動する前に準備体操をするように、食べる前に嚥下体操を行なうことで、食べることに関わる筋肉の動きが良くなり、安全に食べることが出来ます。また嚥下体操は日常のリハビリとしても有効です。

1



口すぼめ深呼吸

2



首の回旋運動

3



肩の上下運動

4



頬ふくらまし

5



舌の出し入れ

6



舌の左右運動

7



強く息を吸う

8



パタ力の発音

9



口すぼめ深呼吸



岡崎市民病院
摂食嚥下・栄養管理委員会

えんげおでこ体操

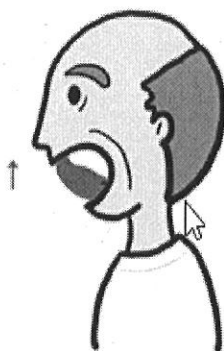
方法：飲みこみ力を強くする運動。額を手に当てて抵抗を加えおへそを覗き込むように下を向く。



5 秒間 × 3 回

舌の筋力訓練

方法：舌の筋力を鍛える。舌を上歯の歯茎に押しつける。



5 秒 × 3 セット × 1 日 3 回

呼吸訓練

方法：咳の力を強くする。できるだけ長く、ゆっくりと息を吐く。



ストローでブクブク

1 回 5 分程度 × 1 日 2 回

ペロだしごっくん体操

方法：飲み込む力を強くする運動。舌を前にだし、軽く噛んで保持したまま、唾液を飲みこむ。



3 回 × 3 セット × 1 日 3 回

開口訓練

方法：最大限に大きく口を開き、そのまま 10 秒保持します。10 秒間休憩してから繰り返す。

10 秒間続ける × 3 回

資料 1 やせてきたら要注意



自分の食事量が適正かどうかは、体重の変化で確認できます。まずは、自分のBMIを計算しましょう。

BMI(体格を客観的に評価する指標)の算出式

$$\text{BMI} = \text{体重} \square \text{ kg} \div \text{身長} \square . \text{ m} \div \text{身長} \square . \text{ m} = \square$$

あなたのBMIは次のどれにあてはまりますか？

20 以下

「やせ」

男 20.1 ~ 22
以上 未満

女 20.1 ~ 23
以上 未満

「少し細い」

男 22 ~ 24
以上 未満

女 23 ~ 25
以上 未満

「少し太い」

男 24 以上

女 25 以上

「太い」

低栄養を予防するためのヒント

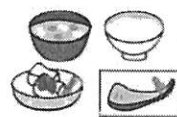
**① 1日3食
きちんと食べる**

必要な栄養素を
きちんととります。



**② 主食+主菜+副菜
をそろえる**

バランスのとれた
食事になります。



**③ 魚・肉・卵などの
良質なたんぱく質をとる**

たんぱく質の不足は
老化を促進します。



**④ 食べられない時には、
無理をしない**

柔らかく食べやすくする、
少しずつ食べる、間食をする
などの方法があります。

⑤ 会食の機会をつくる

食事が
よりおいしく
食べられます。



**⑥ 義歯は定期的に点検
を受ける**

噛む力を
維持します。



資料2 見直したい高齢期の食事

高齢期には、筋肉量や基礎代謝が低下するためあまり食べなくても良いと思われがちです。

しかし実際は、十分な栄養をとって、身体機能の低下を抑制させることが重要です。



高齢期の食生活で大切なこと

こんなことはありませんか？

- おなかが空かないから、食事は少し食べられればいい
- 食が細くなったので、1日2食でいい

3食きちんと食べる

- 1食でも抜いてしまうと1日に必要な栄養をとることが難しくなります。
- 3食きちんと食べることで、生活リズムが整います。

中年期と高齢期では、食生活の注意点が異なります。

中年期は生活習慣病予防

発症しやすい病気



肥満
高血圧
糖尿病
脂質異常病

高齢期は低栄養予防

問題点と発症しやすい病気



低栄養
心疾患
骨粗しょう症
認知症

理想的な食習慣というと、中年期に発症しやすい、肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病予防のための食事を考えがちです。

しかし、高齢期では食事できちんと栄養を取ることが大切です。

- 肉、卵、油脂類を口にするのを避ける
- 摂取カロリーを極端に制限する

などの食事は、低栄養状態になり、心疾患、骨粗しょう症などの病気、認知症の悪化を招くため、むしろ悪影響です。

高齢期には、「バランスよく」「しっかり」食べて栄養をとることが大切です。



こんなことは
ありませんか？

- 食事は好きな物ばかり食べている
- 高血圧やコレステロールが気になり、肉や卵、油脂類は控えている
- おかしで空腹が満たされ、食事は食べられない
- 酒とつまみでご飯が終わる

高齢期の食生活で 大切なこと

- ① 主食＋主菜＋副菜をそろえる
- ② 良質のたんぱく質をとる
- ③ 食べられない時は無理をしない

① 主食＋主菜＋副菜をそろえてバランスよく

主食

ごはん、パン、麺



ごはんなら
1日 **3** 杯

主菜

肉、魚、卵
大豆料理



1日
3 皿

副菜

野菜、きのこ、芋
海藻料理



1日
5 皿

② 魚・肉・卵などの良質なたんぱく質をとる

1日に必要なたんぱく質食品の例

肉

薄切り肉3枚（約60～70グラム）



魚

1切れ（約80グラム）



卵

1個（約50グラム）



牛乳

1本（約200ミリリットル）以上



豆腐

3分の1丁（約100グラム）



たんぱく質の不足は
老化を促進します。

- たんぱく質は、血液や筋肉などを作り、体力や免疫力の維持にも役立つ、大切な栄養素です。
- 「年だから…」と、食べないのではなく、積極的にとりましょう。

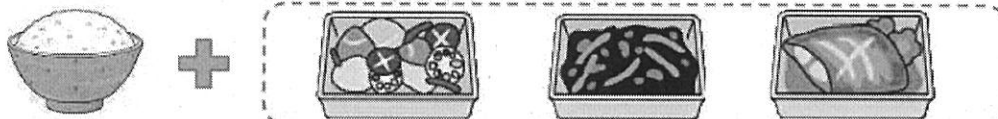
資料 4 食卓の負担を減らすコツ

「作るのがめんどくさい」「食材が余ってしまう」「たくさんの食品はとれない」などで、食事を抜いてしまうようになることがあります。
手間暇かけず、効率よく食卓を作る工夫を紹介します。

① 加工食品・市販の惣菜を活用する

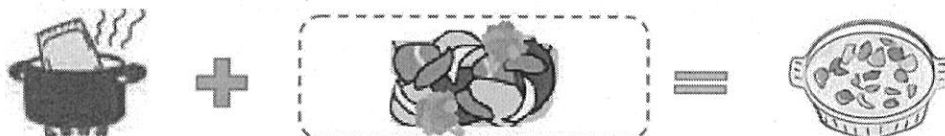
市販惣菜を利用する

1～2品は自分で作り、後はスーパーやコンビニで販売している惣菜を加える



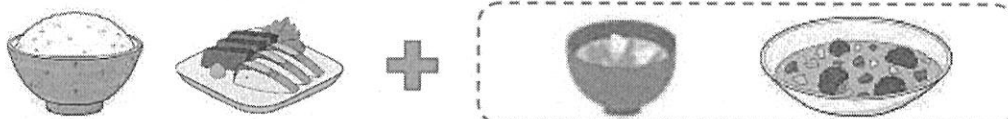
インスタント食品を利用する

インスタントやレトルト食品に、冷蔵庫の野菜を加えてバランスの良い食事に



汁物を効果的に使う

野菜が足りないと思った時には、具たくさんの汁物で足りない栄養素をとる



② 冷凍保存・作り置き

ごはん

1食分ずつ、ラップや保存容器に小分けして冷凍しておく。

野菜

新鮮なうちに固ゆで、下ごしらえをして、冷凍庫や冷蔵庫で保存する。

パン

1枚ずつラップで包み冷凍する。食べるときは、ラップをはずして、凍ったままトースターで焼けます。

常備菜

日持ちのする常備菜を作り置きする。切り干し大根の煮物、大豆の煮もの、レバーの甘辛煮、じゃこのふりかけ等

③ 宅配サービスの活用

自宅まで商品や弁当を宅配するサービスがあります。
宅配サービスをしているお店の情報は、ご近所に聞いてみましょう。



～認知症を予防しよう～

1. 認知症の基礎知識

脳の細胞が死んでしまったり働きが悪くなったために、物忘れや性格の変化などが現れ、日常生活に支障がある状態を認知症といいます。

2. 認知症チェックリスト

「あれ、なんだか変だな？」と思ったら、次のチェックシートの質問をチェックしてみましょう

- | | |
|---|--|
| ☐ 1. 同じことを言ったり聞いたりする | ☐ 2. 物の名前が出てこなくなった |
| ☐ 3. 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた | ☐ 4. 以前はあった関心や興味が失われた |
| ☐ 5. だらしなくなった | ☐ 6. 日課をしなくなった |
| ☐ 7. 時間や場所の感覚が不確かになった | ☐ 8. 慣れた場所で道に迷った |
| ☐ 9. 財布などを盗まれたという | ☐ 10. ささいなことで怒りっぽくなった |
| ☐ 11. 蛇口・ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった | |
| ☐ 12. 複雑なテレビドラマが理解できない | ☐ 13. 夜中に急に起きだして騒いだ |

↑ 3つ以上あてはまった方は、まずはかかりつけ医へ相談を

3. 身近な人が認知症になったら（相談窓口、受診相談・予約、介護等の相談受付）

受診についての相談・・・かかりつけ医へ

介護等の相談・・・・・・地域包括支援センターへ

＜認知症疾患医療センター＞（0564-66-7474）

専門的な診断・相談が受けられます。まずはかかりつけ医にご相談ください。

4. 認知症を予防しましょう

- 1) 定期的な運動で、生活リズムを整えよう
- 2) 一日三食　さまざまな食品をバランスよく食べよう
- 3) 興味や関心を失わず、活動的な生活を送ろう
- 4) 若々しく、明るい気持ちで過ごそう

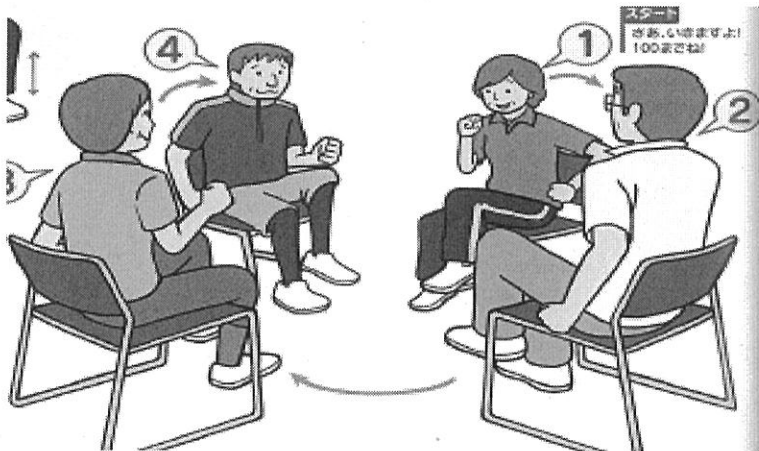


5. 認知症予防運動プログラム～コグニサイズ

「コグニサイズ」は国立長寿医療センターが作り出した造語で、認知課題（頭を使った課題）と運動課題（体を使った課題）を両方同時に行なうことによって、心身の機能を効率的に上げていくプログラムです。

体験してみましょう

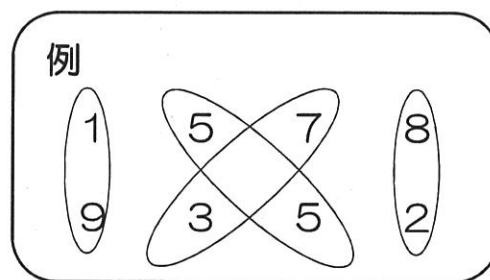
- ①椅子に座り、輪になる。足踏みしながら、順番にしりとり
- ②椅子に座り、輪になる。足踏みしながら、順番に 100 まで数を数える
- ③椅子に座り、輪になる。足踏みしながら、順番に 100 まで数え 5 の倍数は手をたたく



※課題自体がうまくなることが目的ではありません。
慣れてきたら、どんどん工夫して内容を変えてください。

国立長寿医療研究センターホームページ コグニサイズ
<http://www.ncgg.go.jp/kenshu/kenshu/27-4.html>

2つの数字を足して10になるように囲んでください。



6	4	3	4	5	5
7	3	7	6	3	7
6	4	4	3	9	1
5	5	6	7	2	8

2	5	5	4	6	3	4	2	3	2	8	1
3	8	1	9	6	7	6	7	8	1	3	9
7	6	6	5	5	4	5	6	4	9	7	4
3	7	4	4	6	4	5	3	1	7	3	6
6	1	5	4	3	5	5	7	9	2	8	5
4	9	6	5	3	7	3	7	2	9	3	5
8	7	5	5	7	5	2	8	1	5	5	7
2	3	2	9	5	8	5	8	5	1	5	4

シークワーズ

下のリストにある言葉を盤面から探し、消す

探す言葉はタテ、ヨコ、ナナメの8方向で、一直線上にある

1つの文字で複数の言葉を共有していることもある

残った文字でできる言葉はなんでしょう？！

き	せ	の	も	し	た	は	こ	だ	て	と	か
ま	た	い	さ	か	い	ち	の	み	や	か	な
は	お	き	ら	う	つ	の	み	や	わ	ま	よ
こ	お	ひ	ゆ	は	う	へ	み	ぐ	じ	つ	と
よ	こ	す	か	う	み	の	ち	め	よ	も	こ
つ	か	さ	お	お	し	が	ひ	き	う	と	ろ
か	た	が	い	に	さ	ゆ	さ	べ	え	よ	ざ
い	ば	ら	き	き	き	か	う	か	つ	は	わ
ち	く	き	つ	か	た	た	い	す	お	し	よ
か	つ	ら	ひ	う	わ	が	こ	か	お	が	な

いちのみや

ちがさき

にしのみや

やまと

きたきゅうしゅう

いばらき

さいたま

ちば

はこだて

ひがしおおさか

うつのみや

さがみはら

つくば

はちのへ

よこすか

おおた

しものせき

ところざわ

よっかいち

よこはま

おおつ

じょうえつ

とよなか

ひめじ

かこがわ

すいた

とよはし

ひらかた

かすかべ

たかさき

ながおか

ひらつか

かわぐち

たかつき

にいがた

まつもと

左の文字が鏡に映ったように書いてみましょう。

は

お

学

足

を

ゆ

訪問

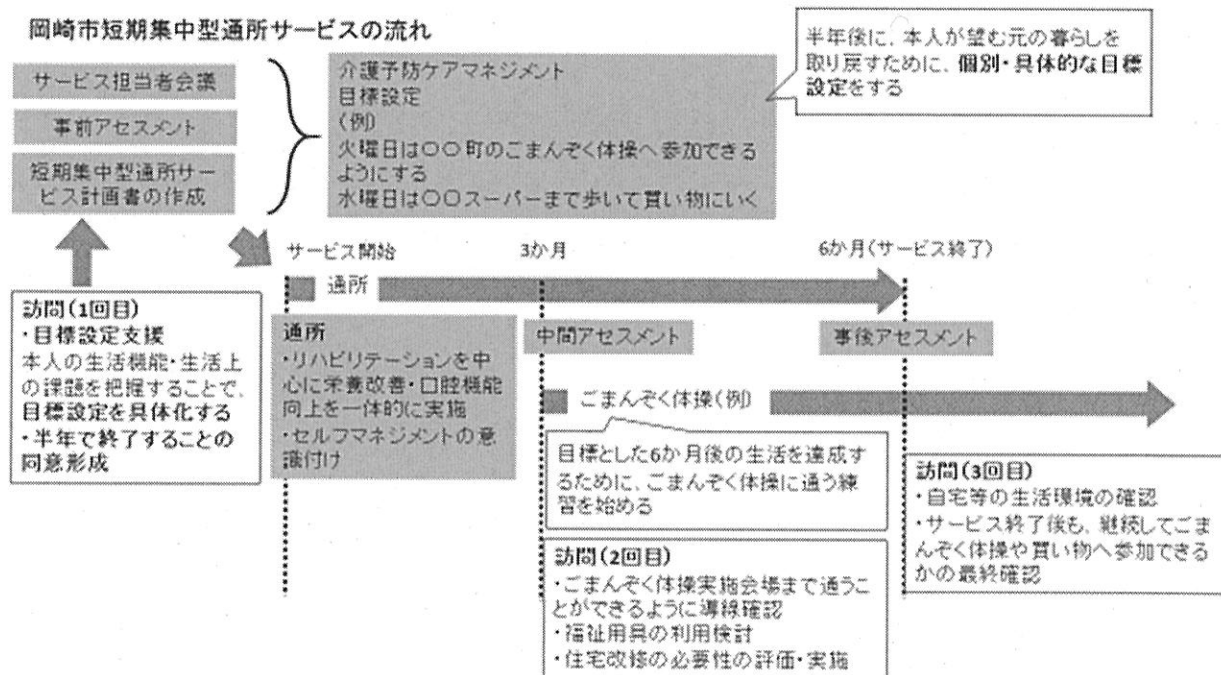
実施内容

訪問について

短期集中型通所サービスでは、通所とともに、訪問を必ず1回以上実施をしていただき、最大3回まで実施することができます。

訪問では、生活の場における日常生活の課題に対する助言や、指導及び環境調整、さらにはセルフケア意識の定着や、プログラム終了後に継続して介護予防に取り組むために社会参加の促進を図ることを目的としています。

訪問（例）



訪問（1回目）※例：サービス開始前

サービス開始前に事前訪問を行うことで、利用者の生活機能を把握し、生活上の課題をより具体化し、居宅生活を維持することができるように通所において解決すべき課題を把握します。

訪問（2回目）※例：中間アセスメント時点

中間アセスメントで一般介護予防事業等を活用して地域に繋げる支援を始める段階で、訪問を行うことで、その場所までの導線の確認や、住宅改修等による自宅の環境調整の支援をします。

訪問（3回目）※例：サービス終了直前

短期集中型通所サービスが終了し介護保険を卒業しても、継続して介護予防ができるように、自宅環境の最終チェックや、地域の通い場等に通い続けることができるのか最終確認を行います。

訪問支援報告書(岡崎市短期集中型予防通所サービス事業)

氏名		性別		生年月日	年 月 日(歳)
住所	岡崎市				
区分					
1)病状の経過					
2)本人の望み					
3)参加の状況	家庭内の役割				
	余暇活動(内容と頻度)				
	社会・地域活動(内容と頻度)				
	今後の社会参加の取り組み				
4)家族の支援					
5)目標	半年後に、				

訪問1回目

訪問日	平成 年 月 日(曜日)	:	~	:	
実施者		所属			
参加者	(例:本人、長女)				
1)実施内容					
2)今後の課題					

訪問2回目

訪問日	平成 年 月 日(曜日)	:	~	:	
実施者		所属			
参加者	(例:本人、長女)				
1)実施内容					
2)今後の課題					

訪問3回目

訪問日	平成 年 月 日(曜日)	:	~	:	
実施者		所属			
参加者	(例:本人、長女)				
1)実施内容					
2)今後の課題					

《特記事項》

住宅環境	
種類	・一戸建て ・集合住宅※居住階____階、エレベーター(あり・なし) ・その他
玄関までの段差	・あり ※敷地から玄関までのアプローチ 段差数____段、上がり框____センチ ・ なし
手すり	トイレ ・ 浴室 ・ 廊下 ・ 階段
普段過ごす場所	リビング ・ 自室 ・ 1階 ・ 2階 ・ その他
寝室	布団 ・ ベッド ・ その他
【家屋平面図】	
【特記事項】	