

愛 知 県 版

口腔機能向上プログラム

平成 24 年 3 月

愛 知 県

財団法人愛知県健康づくり振興事業団

あいち介護予防支援センター

口腔機能向上プログラム（愛知県版）の発刊にあたって

予防重視型システムへの転機の視点に立った介護保険法の改正により、平成18年4月から市町村を実施主体とする介護予防事業が創設されました。

その実施をめぐる様々な課題への対応として平成22年8月に、基本チェックリストの結果で二次予防事業の対象者を決定できることとなり、介護予防ケアプランの作成が任意とされるなど、実施方法が変更されました。

また、二次予防事業の対象者におけるプログラム参加率が低いことから、プログラムの内容をさらに楽しく効果的なものとすることや多様なメニューの提供など、実施方法についての創意工夫が求められています。

こうしたことから、本県では、昨年度には『運動器の機能向上プログラム愛知県版』を、また、今年度におきましては『口腔機能向上プログラム愛知県版』を作成いたしました。

市町村におかれましては、高齢者の方々が住み慣れた地域で元気に生活するために、「おいしく、楽しく、安全に食べる」ことができますように、そして介護予防事業を円滑に行うためにも是非、本プログラムを御活用いただき、介護予防事業をさらに効果的かつ魅力のあるものとして展開していただきますようお願いいたします。

平成24年3月

愛知県健康福祉部高齢福祉課長 朝倉 信也

目 次

はじめに	1
Ⅰ 口腔機能向上プログラム(愛知県版)の基本的な考え方	3
Ⅱ 口腔機能向上介護予防事業の現状 ～愛知県介護予防事業の実態調査より～	4
Ⅲ 口腔機能向上プログラム(愛知県版)の実際	9
1 情報提供(説明・啓発用リーフレット)	10
2 自己チェックシート	15
3 セルフアセスメント	15
4 セルフケアの実践	24
(1) お口すっきりプログラム	25
(2) お口筋力アッププログラム	28
(3) かめる度アッププログラム	30
(4) 唾液力アッププログラム	32
(5) ごっくん力アッププログラム	34
(6) お口スムーズプログラム	36
(7) 全身筋力アッププログラム	38
(8) 共通プログラム	40
5 セルフモニタリング	43
6 安全管理(プログラム実施中に想定されるアクシデント)	46
Ⅳ 参考文献	47

はじめに

しっかり食べて、毎日楽しく活動し、充実した日々をできるだけ長く・・・

そんな高齢者の願いを実現していくための取り組みが介護予防です。

介護予防プログラムのなかで、運動器については高齢者も関係者もその必要性を感じ、市町村の運動教室も満員御礼。運動することによって気持ちが明るくなった、買い物に行っても疲れにくくなった、と喜びの声が聞こえます。

人生 90 年時代を考えたとき、動くことと並んで重要なのが、食べること・コミュニケーションすること。「年だから、かめないのは当たり前」、「栄養がとれないから（誤嚥性肺炎をおこすから）胃ろうにしましょう」という時代が過ぎ去ろうとしています。

これまでは「老化」と思っていたことが、実は「使わないことで機能が落ちていた」ためであった、というのは運動器と同じです。ただ「栄養をとればよい」というのではなく、「食べたい」と思う気持ちを大切にすること、食べる力（かむ、飲み込む）を維持することによって、いつまでも食事を楽しめる高齢期を迎える準備をしなければなりません。

それでは手始めに、P16、18 の健口スマイルシート、健口ハッスルシートをやってみてください。自分自身のウィークポイント、みつかったでしょうか。少しでも気になる点があったら、さっそくセルフケアを。簡単に負担なく、ひとりでも実施できるプログラムを提案しています。

本シートやプログラムは あいち介護予防支援センターのホームページからダウンロードできますので、自分のまち（教室）仕様にアレンジして、ご活用いただければ幸いです。

高齢者が集まる場所でさりげなく配布してまずは関心を高めていただく、運動器プログラムの休憩時間にちょっとお口の体操を取り入れてみる、などの方法も考えられます。ゲーム的な要素を加えて、楽しいプログラムに発展させることも可能です。二次予防事業につなげる足掛かりとしての活用法も期待されます。

本プログラム作成に当たり、愛知県介護予防推進会議口腔機能の向上部会の委員のみなさま、市町村の実践者のみなさま、愛知県歯科医師会、歯科衛生士会、国立長寿医療研究センターのみなさまの多大なるご協力をいただきました。アンケートやプログラムで使用している言葉のひとつひとつを丁寧に見ていただき、「これなら！」というものが完成しました。

楽しさの源泉は、人と人とのふれあい、語らいです。基本をおさえたうえで、地域性、住民性を活かした口腔機能向上プログラムが、愛知県のあちこちで展開されることを期待しています。

平成 24 年 3 月

あいち介護予防支援センター
センター長 津下 一代

I 口腔機能向上プログラム（愛知県版）の基本的な考え方

愛知県における口腔機能向上事業の実施市町村数は、平成 18 年度では 27 市町村（全 63 市町村の内 42.9%）でしたが、平成 22 年度には 48 市町村（全 54 市町村の内 88.9%）へと増加しており、各市町村において積極的な取り組みが進められています。

しかしながら視点を変えると、愛知県における平成 22 年度の口腔機能向上事業の参加実人数は通所型事業 3,203 人、訪問型事業 41 人であり、口腔機能向上事業の対象者である 30,030 人に対して 10.8%の参加に過ぎないという現状が見えてきます。

平成 22 年度に行われた愛知県介護予防事業の実態調査では、口腔機能向上事業を実施している 48 市町村のうち、26 市町村（54.2%）が「事業参加者が増加しない」と回答しており、必要なサービスが必要な人に届いていないという実態が表れています。

また、介護予防事業に参加しなかった理由は、「元気だから関係ない」、「医療機関で管理中」、「興味がない・面倒」、「家事・畑等で忙しい」といった回答が多く、高齢者の介護予防事業に関する関心の低さも明らかとなっています。

こういった背景には、高齢者の多くが口腔機能の低下により日常生活上に多少の問題が生じていても、原因は加齢によるものであり積極的に改善できるものではないと考えていることや、口腔機能の低下による様々なリスクと、口腔機能向上の意義をよく理解していないということが考えられます。

これらのことから、口腔機能向上事業を推進するためには、まず高齢者に対して口腔機能向上の意義についての気付きと納得を促し、その上で高齢者自身が日常的にセルフケアを行うことができるプログラムを提供することが重要であり、市町村にとって使いやすいツールが必要だと考えました。

口腔機能向上プログラム（愛知県版）は、昨年度作成した運動器の機能向上プログラム（愛知県版）と同様に、「介護予防拡大のための 10 の提言」（「地域における介護予防の効率的・効果的な手法を探る」¹⁾）（表 1）を柱として、市町村において安全で簡便に活用できるツールとなることを念頭におきながら、高齢者自身の気付きを促し、セルフケアを行うための方法を提示しています。

表 1 介護予防拡大のための 10 の提言

- | |
|--------------------------------|
| 1 高齢者の気持ちをとらえて介護予防を推進する |
| 2 介護予防の「質」と「量」を高める |
| 3 参加したくなるようなプログラムを創る |
| 4 介護予防の「意義」と「効果」を普及・PR する |
| 5 介護予防の PR・誘いかけを行う人材・機会を有効活用する |
| 6 介護予防につながる地域づくりを行う |
| 7 市町村と地域包括が理念・判断・目標を共有する |
| 8 市町村と地域包括の協働を強化する |
| 9 成果を出すための体制・組織をつくる |
| 10 事業成果や目標への到達度を定性的・定量的に評価する |

Ⅱ 口腔機能向上介護予防事業の現状 ～愛知県介護予防事業の実態調査より～

1 口腔機能向上介護予防事業の実施状況

(1) 通所型事業の実施状況

通所型事業を実施している市町村は、開始年度である平成 18 年度の 63 市町村中、27 市町（42.9%）から増加しており、平成 22 年度は 54 市町村のうち 48 市町村（88.9%）が実施しています（図 1）。

事業の運営形態は、27 市町（56.3%）が「全て直営」で実施しており、平成 19 年度以降、約半数の市町が直営で事業を実施しています。

平成 22 年度における県内の二次予防事業対象者の内、口腔機能向上事業の新規決定者は 30,030 人ですが、このうち通所型事業に参加した人数は、3,203 人（内 口腔単独教室実参加者数 1,609 人）でした。

また事業の開催状況は、事業実施 48 市町中 22 市町（45.8%）が「口腔機能向上事業単独実施」であり、26 市町村（54.2%）は「運動や栄養などの事業と組み合わせて」実施していました。

なお、開催にあたっては 16 市町（33.3%）が「一次予防事業と同時」に開催していました。

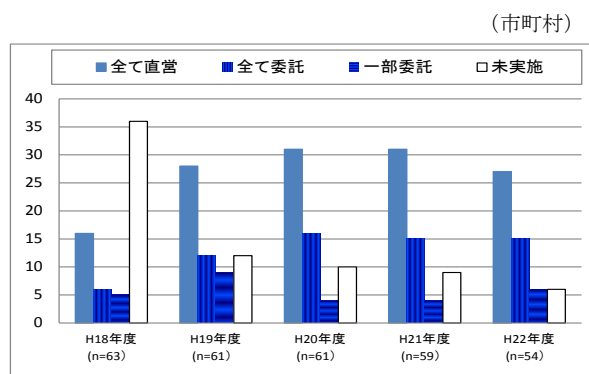


図 1 通所型事業

(2) 訪問型事業の実施状況

訪問型事業を実施している市町村は、開始当初の 63 市町村中 6 市町（9.5%）からほぼ横ばいの状況が続いており、平成 22 年度は 54 市町村のうち 10 市町（18.5%）が実施しています（図 2）。

事業の運営形態は、9 市町（90%）が「全て直営」で実施していますが、委託で実施している市町村も 1 市（10%）あります。

訪問人数は実人数で 41 人であり、「口腔機能向上事業単独のみで実施」の市町は 7 市町（70%）、「口腔機能向上事業単独及び運動や栄養などの事業との組み合わせで実施」の市町は 1 市（10%）、「運動や栄養などの事業との組み合わせのみで実施」の 2 市町（20%）でした。

なお、訪問型事業未実施の 44 市町村（81.5%）の主な理由としては、「マンパワー不足」「対象者がいない」という理由があげられています。

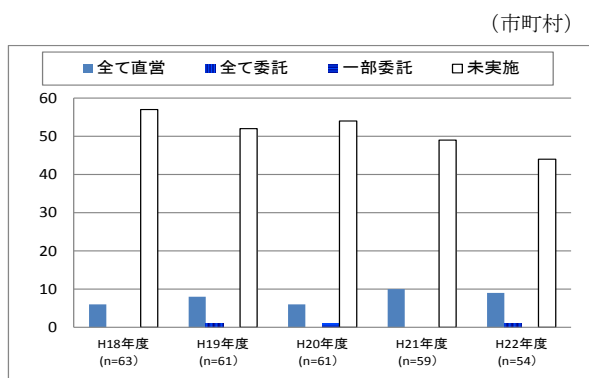


図 2 訪問型事業

2 口腔機能向上介護予防事業の内容

(1) 通所型事業のプログラム内容

平成22年度に通所型事業を実施している48市町村のプログラム内容の主なパターンは、期間を「3～4 か月を1クール」として実施している市町村が、35市町（72.9%）、1回の実施時間を「61～90分」として実施している市町村が、19市町（39.6%）、参加者数を「11～15人」として実施している市町村が、16市町（33.3%）、1回当たりの平均人数が「6～10人」で実施している市町村が、18市町村（37.5%）、実施会場として「保健センター」を使用している市町村が、27市町村（56.3%）という結果でした。

スタッフは「歯科衛生士」、「保健師」、「栄養士」を始め、「歯科医師」、「看護職員等」が関わっています（図3）。

事業実施にあたり、なんらかの形でボランティアを活用している市町は9市町（18.8%）であり、主な活動内容は「見守り・声かけ」、「受付」、「会場準備」、「参加者への声掛け」などでした。

また、プログラムの内容は「口腔機能向上の教育」、「口腔体操」、「唾液腺マッサージ（指導）」、「嚥下体操」、「口腔清掃の指導」などが多く行われています（図4）。

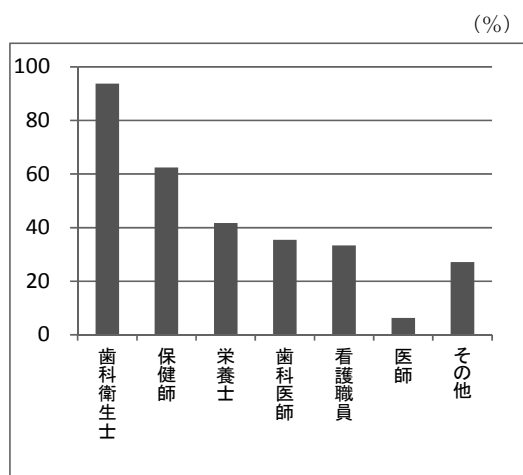


図3 スタッフ（複数回答）

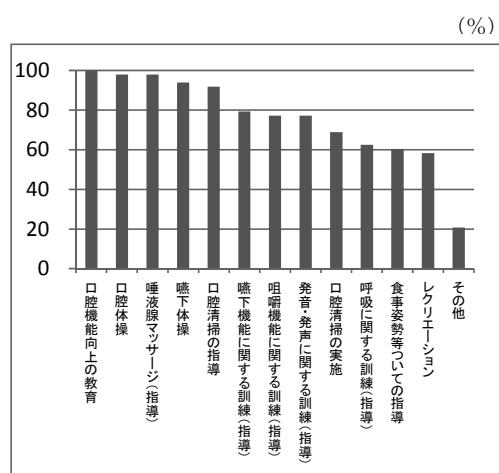


図4 実施内容（複数回答）

(2) 訪問型事業のプログラムの内容

平成22年度に訪問型事業を実施している10市町のプログラム内容の主なパターンは、訪問頻度を「月に1回」としている市町が3市町、「必要に応じて訪問している」市が3市、「週に1度」、「2週に1度」としている市がそれぞれ1市でした。

訪問者は「保健センター」が4市町、「包括支援センター」が2町、「高齢者福祉主幹課及び包括支援センター」が1市、「包括支援センター及びその他」が1町、「歯科医師会等」が2市でした。

スタッフは「歯科衛生士」、「保健師」、「栄養士」、「看護職員等」であり、訪問型プログラムでは「歯科医師」はスタッフとしての関与はありませんでした。

プログラムの内容は、「口腔体操・嚥下体操」、「唾液腺マッサージ（指導）」、「口腔機能向上の教育」、「口腔清掃の指導」などが行われ、通所型プログラムとの差異はありませんでした。

通所型事業の評価と安全管理

(1) 通所型事業のプログラムの評価

通所型事業実施 48 市町中、なんらかの形で前後評価を実施している市町が 46 市町 (95.8%) であり、主な評価方法は、「質問紙 (口腔機能の状態、嚥下について等)」によるものが 42 市町 (87.5%)、「口腔内の衛生状態」によるものが 38 市町 (79.2%)、「反復唾液嚥下テスト」(RSST) の実施が 36 市町 (75.0%)、「主観的健康感」の把握が 35 市町 (72.9%)、「オーラルディアドコキネシス」の実施が 33 市町 (68.8%)、「基本チェックリスト」の実施が 32 市町 (66.7%) でした (図 5)。

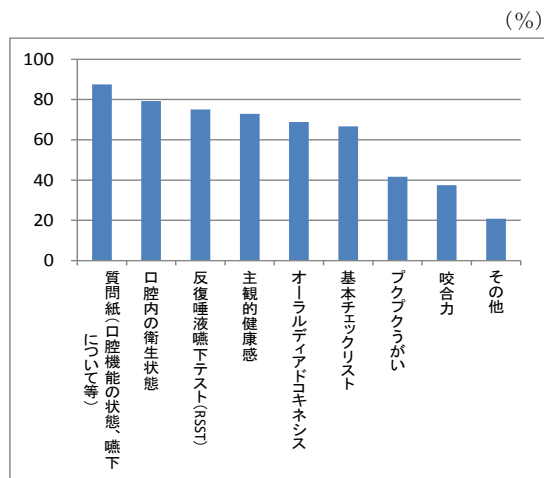


図 5 前後評価 (複数回答)

(2) 通所型事業のプログラムの安全管理

平成 22 年度の通所型事業において、実際に参加中止者が発生した市町は 48 市町中 31 市町 (64.6%) でした。

主な理由は「病気の発生や悪化」、「本人の意欲低下」、「家庭の事情」などでした (図 6)。

また、医療機関との連携は 19 市町 (39.6%) で実施しており、連携内容は「介護予防事業の情報提供」が 8 市町、「対象者の勧奨」と「治療中の対象者に関する情報提供」がそれぞれ 6 市町、「プログラムの助言」が 5 市町でした。

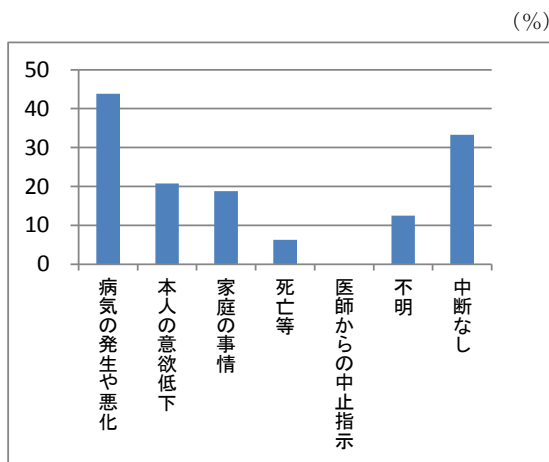


図 6 参加者の中断理由 (複数回答)

4 口腔機能向上介護予防事業推進の課題と取り組み

(1) 口腔機能向上介護予防事業の推進に向けた課題

通所型事業の課題として、26 市町 (54.2%) が、「教室終了後の継続支援」、「参加者が増えない」と回答しており、次いで 15 市町 (31.3%) が「マンパワー不足」と回答しています (図 7)。

訪問型事業の課題としては、事業を実施している 10 市町のうち、4 市町 (40.0%) が「訪問者が増えない」と回答しています。

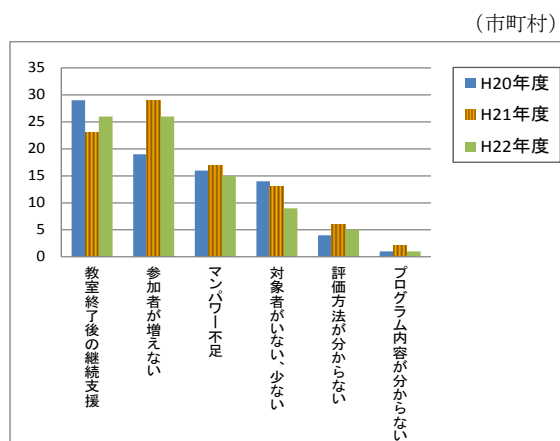


図 7 通所型事業の課題 (複数回答)

(2) 口腔機能向上介護予防事業の推進に向けた取り組み

① 事後フォローの実施状況

通所型事業終了後のフォローアップについては、48 市町中、12 市町（25.0%）が実施しています（表 1）。

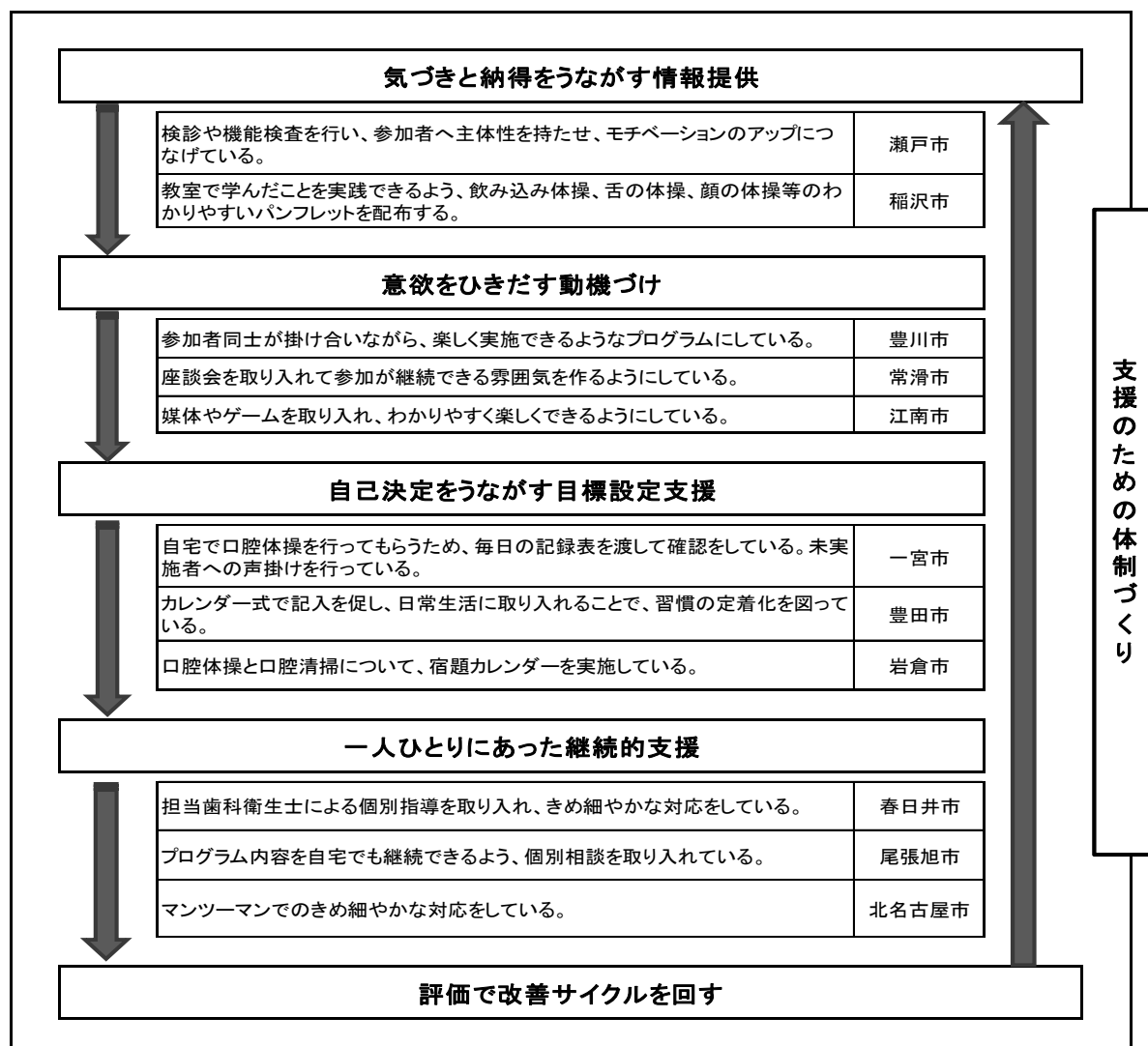
表 1 事業フォロー実施例

【市町村名】	【頻度・回数】	【場所】	【内容】
愛西市	終了後1回	市内公共機関	講話、個人相談
東郷町	月1回	健康増進施設	口腔体操、調理実習、簡単な運動、脳トレ
豊川市	必要に応じて適宜	教室会場、自宅	会場での面談、自宅訪問・電話等での状況把握、相談
豊山町	月2回	保健センター	ボールを使った体操、音楽療法士による認知症予防
扶桑町	年2回	福祉センター	座談会形式による状況把握

② 口腔機能向上介護予防事業実施の様々な工夫

各市町村では課題に対して、口腔機能向上事業を効果的に実施するために様々な工夫を凝らしながら実施しています（表 2）。

表 2 効果的に事業を実施するための様々な工夫内容



5 課題の解決に向けて

① 気付きと納得を促す情報提供

口腔機能向上事業への参加勧奨のためには、二次予防事業対象者を含めた住民全体に対して、市町村の様々な行事や、広報、一次予防事業を活用した積極的な啓発活動を行い、併せて医療機関、保健センター、地域包括支援センター、社会福祉協議会などの様々な連携による各方面から情報提供を行うことが効果的です。

様々な機関や場面において、口腔機能向上の意義についての情報提供を受けることによってほどよい危機感が生じ、自身の状態をしっかりと確認したいという気持ちになり、改善するための手段として口腔機能向上事業へ参加してみようという意欲が生じます。

② 意欲をひきだす動機付け

口腔機能向上事業の参加者が、一定の期間継続してプログラムに取り組むためには、プログラムに効果があり、安全であることが前提です。

しかし、参加者本人に「言われたからやっている」という感情が残っていると、継続することが苦痛であり、その後の継続を望むことは難しくなります。

実施者は、「口腔機能を向上させるためにプログラムに取り組まなければならない」という考えではなく、参加者から「楽しく参加していたら調子が良くなってきた」と言われるように、参加することが楽しくなり、やる気を引き出す仕掛けを施すことも重要なポイントです。

③ 自己決定をうながす目標設定支援

口腔機能向上事業は3か月程度を1クールとして実施されることが多いのですが、この期間に参加者のセルフケアの習慣化を図ります。

自分がどのくらい続けることができたのか、それによってどのような効果が表れてきたのか、今後どのような状態を継続したいのか、ということを見視覚化し、実施者と参加者のコミュニケーションを取りながら、到達可能な目標設定を支援していきます。

④ 一人ひとりにあった継続的支援

教室終了後の継続支援が困難という課題については、継続して参加することができる既存事業の洗い出しや見直しを行い、また行政機関以外にも活用できる社会資源を利用するなど、在宅でも継続できる仕組みが必要です。

また、複合プログラムの実施や、対象者ひとりひとりの継続を念頭においた、きめ細やかな運営面での配慮をすることで、参加者への継続支援を行うことも大切です。

⑤ 評価で改善サイクルを回す

教室終了後のアプローチは、新規対象者への働きかけに比べると力を入れにくい部分です。教室に参加することで意識が変わり、セルフケアが習慣化した対象者に対して、教室参加前と比較して何がどのように変化したのか、意欲、行動、口腔機能の状態について評価し、自分自身で改善のサイクルを回す動機付けをします。

最終的には参加者自らが発信者となり、気付きを促すサポーターとなれば、二次予防事業のすそ野が広がっていきます。

⑥ 支援のための体制づくり

口腔機能事業対象者の効果的な事業参加、さらには事業終了後のセルフケアへの習慣化には、生活状況をアセスメントしている地域包括支援センターと事業担当者・実施者の連携が重要です。対象者の事業参加状況や事業終了後のカンファレンス内容等の情報交換を行うことで、対象者の生活を踏まえた支援が可能となります。

Ⅲ 口腔機能向上プログラム（愛知県版）の実際

口腔機能向上プログラム（愛知県版）では、「口腔のもつ機能と口腔機能の向上の意義」及び「介護予防における口腔機能向上の概要」について、市町村が様々な場面で啓発活動に活用できるように情報提供の章をリーフレット形式で作成しました。

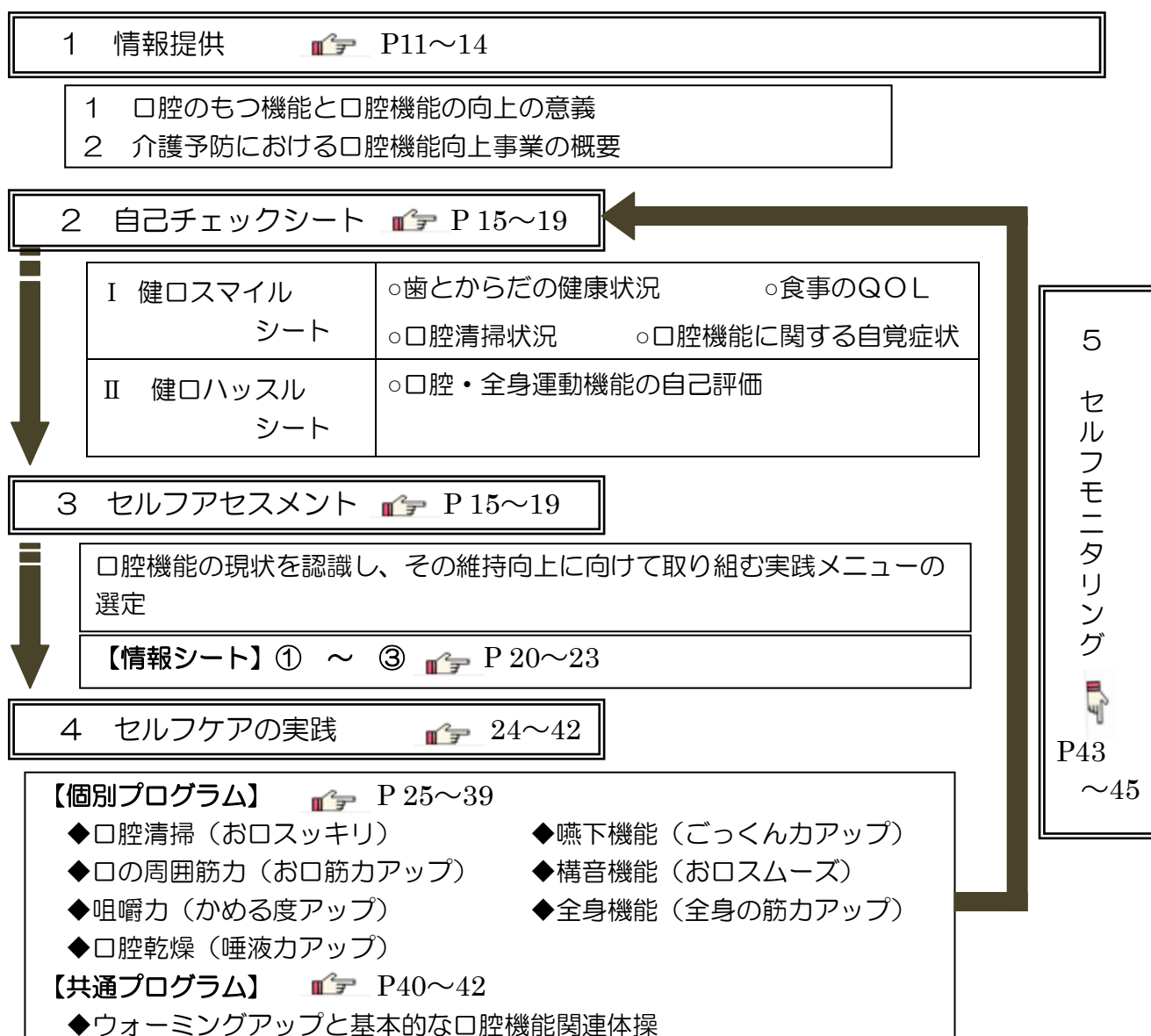
また、高齢者自身の気付きを促し、口腔機能の状態を認識するためのツールとして自己チェックシートを作成しました。

この自己チェックシートを用いて、口腔機能の維持向上のために取り組む実践メニューを選定すると、それぞれの状態に対応した適切なプログラムが提供されます。

プログラムは7つの個別プログラムと、共通プログラムで構成されており、それぞれ解説と実施方法に分けて掲載していますので、プログラムをこのまま参加者に配布することができます。

口腔機能向上プログラム（愛知県版）の実施の流れと対象ページについては、図1を参照してください。

図1 プログラムの流れ



1 情報提供（説明・啓発用リーフレット）

高齢者に口腔機能向上事業への参加を促し、継続して取り組んでいただくためには、まず口腔のもつ機能や、介護予防における口腔機能の向上の意義について興味を持ち、理解していただくことが大切です。

そのため、この項目は市町村が実施する介護予防教室などにおいて、説明や啓発活動の場面で活用していただけるよう、リーフレットの形式で記載しました。

【リーフレット1：口腔のもつ機能と口腔機能の向上の意義】

【リーフレット2：介護予防における口腔機能向上事業の概要】

大切なお口の働き (口腔のもつ機能)

① おいしく食べる



おいしいものを食べることは、日々の生活の中で、誰もが楽しみとするひと時です。

食べることは、栄養を摂るだけでなく、料理の色合いや、香ばしいにおい、味わい、食感を楽しみ、寒い季節の温かい食べ物や旬の食材に季節を感じる、といった**五感を刺激する喜び**であり、**生きる力**につながります。

また、よく噛むことで脳への血流が増加し、生活の質の向上と**認知症の進行の抑制**が期待できると言われています。

② 楽しくコミュニケーション



食事を通して人と会話することは、楽しみであり、**社会とのつながり**を感じることができます。

歯が抜けていると良く噛むことができないだけでなく、空気がもれてしまい、聞き取りにくい発音になってしまうこともあります。

歯や入れ歯は食べるだけでなく、**お話をするためにも重要な役割**を担っているのです。

また、顔つきや表情にも、歯のある・なしは大きな影響を与えます。

歯が抜けたことで、自分自身の顔に違和感を覚え、人前に出ることを苦手に感じて、入れ歯をつけることによって、自分の馴染んだ表情を取り戻し、買い物に出かけたり、人付き合いを続ける自信につながります。

③ 安全に食べる



お口の働きには、噛み切って細くなった食物と唾液とを混ぜて、食道に送り込む働き（咀嚼・嚥下機能）があります。この**噛んで飲みこむ力**（咀嚼・嚥下機能）も、体力の低下とともに弱くなっていきます。

食べ物が入る管に入ってしまう**誤嚥は高齢者の死亡原因の一つである窒息※や肺炎の原因にもなります**から、安全に食べられることはとても重要なことです。

唾液は、食物を飲み込む手助けや消化作用、口腔粘膜の保護、殺菌作用などの働きをしています。**食べ物をよく噛むことで唾液の分泌が促進**されます。

※東京消防庁の H18～21 年でもちによる窒息事故は 444 名、その内 60 歳以上は 407 名（91.7%）です。

④ 力を出す、平衡感覚を保つ

重い物を持ち上げる時や、力を入れたいときは、ぐっと歯を食いしばります。一流スポーツ選手は身体と同じくらい歯の手入れにも気を使う人が多いのです。

また、歯は体の平衡感覚を保つのに重要な役割があります。

歯がないと、歩行スピードと歩幅が減るだけでなく、まっすぐ歩きににくくなることが知られています。入れ歯を正しく使うことで歩きやすくなり、生活の質を向上させることができるのです。

⑤ 呼吸

人は平常時には鼻から呼吸しますが、咳、くしゃみ、あくびをするときや、激しい運動を行った後などは、口から空気を吸ったり吐いたりします。

口は喉や気管に入った異物の出口でもあり、気道の一部としての働きをしています。

お口の力を保ち続けること (介護予防における口腔機能の向上の意義)

私たちは普段、お口の力（機能）を意識することなく、当たり前のように食事をして、会話をして、呼吸をしています。そのため「もし口が自由に使えなくなったら？」などと考えることはないでしょう。

また、「噛む力が弱くなった」、「飲み込みにくくなった」と感じるようになって、病气やけがなどとは違って、「年齢と共に弱っていくのは仕方がない」と、気に掛けることはあまりないのではないのでしょうか。

しかし、当たり前と思っていることが、いつまでも当たり前に行えることこそ、とても重要なことなのです。



お口の力を保ち続けることで、**食べる喜び**を感じることができます。

お口の力を保ち続けることで、**栄養不足、脱水状態を予防**することができます。

お口の力を保ち続けることで、**家族や友人との会話**を楽しむことができます。

お口の力を保ち続けることで、「噛む」ことができ、**脳細胞をより刺激**できます。

お口の力を保ち続けることで、**誤嚥性肺炎を予防**することができます。

○ お口の力を保ち続けるために

- ・ **地域の介護予防教室**に出かけて、正しい知識を取り入れましょう。
- ・ **ご自宅**でも継続して取り組みましょう。
- ・ **歯医者さん**で、定期的に歯や入れ歯の具合を確認してもらいましょう。

口腔機能向上事業のご説明 (介護予防における口腔機能の向上事業の概要)

① 要介護認定を受けていない、65歳以上の住民

- 健康診査
- 関係機関(医療機関・民生委員)からの連絡
- 本人・家族からの相談
- 訪問活動などによる実態調査
- 日常生活において見守り・支援が必要な状態

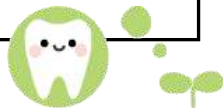
② 基本チェックリスト

- | | | |
|--|---|-----------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？ ○ お茶や汁物等でむせることがありますか？ ○ 口の渇きが気になりますか？ | } | 3項目中2項目以上に該当するか |
|--|---|-----------------|

非
該
当

③ 一次予防事業の対象者

市町村が実施する健康づくりや、介護予防に役立つ様々な内容の事業の提供



該
当

④ 二次予防事業の対象者

- 地域包括支援センター
- 介護予防ケアマネジメント
- 市町村(保健センター・公民館等)
- 介護予防プログラム「口腔機能の向上」の提供



- ① 要介護認定を受けていない、65歳以上の住民の中から、介護予防の事業に参加してもらいたい方を、健康診査の結果や関係機関などからの連絡、本人・家族からの相談、訪問活動による実態調査などにより把握します。
- ② ①で把握した対象者に基本チェックリストを実施してもらい、チェックリスト項目13(半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか)、14(お茶や汁物などでむせることがありますか)、15(口の渇きが気になりますか)の3項目中2項目以上に該当するかを確認します。
- ③ ②で2項目に該当しない場合は、一次予防事業への参加となります。
一次予防高齢者施策は、食べる楽しみと低栄養の予防、誤嚥・窒息予防などの正しい知識と技術の提供と、生活機能を評価する意義についての普及・啓発を、活動的に社会への参画ができるような健康教室などの事業を通して、生涯にわたって自己実現をめざすことを支援します。
- ④ ②で2項目以上に該当する場合は、二次予防事業への参加となります。
二次予防高齢者施策は、生活機能の維持・向上を通じて要介護状態に陥らないよう、口腔機能が低下している状態を早期発見し、参加者が口腔機能向上の介護予防事業を通じて、自分らしい生活の確立や自己実現を果たせるような支援を行います。

「一次予防事業」

例

頻度： 年1回

場所： 保健センター、公民館など

スタッフ： 歯科衛生士、保健師、言語聴覚士など

内容： 講演会などで口腔機能向上及び口腔清掃に関する啓発を行う

- 1 口腔機能向上に関するパンフレットの作成、配布
- 2 口腔機能向上に関する情報提供
 - ・ 食べることの意義・楽しみ
 - ・ 低栄養予防
 - ・ 誤嚥・窒息予防の為の知識
- 3 基本的な高齢者向けの口腔清掃指導



市町村の大きなイベントに合わせて、講演会の開催やパンフレットの配布、また、地域の健康相談の際に講話を行うなど、様々な機会をとらえて啓発活動を行っています。

「二次予防事業」

例

頻度： 月1～2回の頻度で3ヶ月間継続

場所： 保健センター、公民館など（委託の場合は、民間事業所）

※通所困難な場合は訪問実施などで行う。

スタッフ： 歯科衛生士、保健師、看護師、言語聴覚士など

内容： 介護予防プログラムに基づいた口腔機能向上のための訓練を実施する

- 1 事前アセスメント
（地域包括支援センターからの情報提供）
- 2 個別計画の作成・説明と同意
- 3 メニューの提供
 - ① 健康状態チェック（簡単な問診を行い実施可能か評価する）
 - ② プログラムメニュー内容
 - ・ 口腔機能向上の情報提供
 - ・ 基本的な高齢者向けの口腔清掃指導
 - ・ 摂食・嚥下機能に関する実習
 - ・ セルフケアプログラム
- 4 モニタリング
- 5 事後アセスメント・評価（地域包括支援センターへの報告）



上記は典型的なパターンですが、運動機能向上、閉じこもり・認知症・うつ予防・栄養改善などを組み合わせ、総合的に事業展開を行っているところも多くあります。また、男性限定の教室やバスによる送迎など、地域の実情に合わせた工夫で参加勧奨を行っています。

2 自己チェックシート

口腔機能向上を図るためには、現在の口腔機能の状況を認識し、必要なセルフケアに向けた行動変容が必要です。

そのためには、「そうか」と気づきと納得を促す、セルフチェックが効果的です。

そこで、歯とからだの健康状況、食事のQOL、口腔清掃の状況、口腔機能に関する自覚症状を確認するための「Ⅰ 健口スマイルシート～お口の働き（口腔機能）とセルフケアを確認～」と、口腔と全身機能の動きを確認するための「Ⅱ 健口ハッスルシート～お口と全身の動きについての確認～」の2種類を作成しました。

この2つの自己チェックシートにより、食べること、話すこと、さらには全身状態にも関わる口腔機能についての関心を高めます。

「Ⅰ 健口スマイルシート」は15の設問、「Ⅱ 健口ハッスルシート」は5つの設問で構成されており、設問ごとに該当する番号へ○を付けていきます。

3 セルフアセスメント

自己チェックシートで○をつけた番号が「該当番号」にあれば、セルフケアのための個別・共通プログラムの実施、情報シート①～③へ進みます。

「Ⅰ 健口スマイルシート」は日常的な動作から、「Ⅱ 健口ハッスルシート」は口腔機能を確認する動作から設問項目を作成していますが、それぞれのシートでセルフアセスメントを実施します。

今回、口腔機能を2つのシートから、多角的に評価していますので、「お口筋力アップ」、「ごっくん力アップ」、「お口スムーズ」の3つのプログラムについては、片方のシートだけで、また、両方のシートで該当する場合があります。どちらの場合であっても各プログラムを実施するものとして判断してください。

1

健ロスマイルシート

～お口の働き(口腔機能)とセルフケアを確認～

※ 該当する番号に○をつけ（ ）内にはお書きください。

お名前	男性・女性	現在の年齢	歳
-----	-------	-------	---

該当番号に○を付けた方は、各プログラム・資料をご覧ください。

1. かかりつけの歯科医がありますか？	1. はい	2. いいえ		
2. この1年間に歯科医院に行きましたか？	1. 行った → a. 治療のため、b. 定期健診のため 2. 行かなかった			
3. 歯や入れ歯などで困っていることがありますか？ (複数回答です)	1. 歯痛	2. 冷たい物・熱い物で歯がしみる	3. 歯がぐらつく	
	4. 歯ぐきが腫れる	5. 自分の歯のかみ合わせが悪い		
	6. 入れ歯が合わない	7. その他（ ）		
4. 通院中の病気があれば○を付けてください？ (複数回答です)	1. 脳卒中	2. 心臓病	3. 肺炎	4. 認知症
	5. 糖尿病	6. うつ病	7. その他（ ）	
※○をつけた病気について、主治医から「日常生活についての指導」を受けていますか。	1. はい →どのような指導ですか [] 2. いいえ			
5. 食事はおいしく食べていますか？	1. はい	2. いいえ		
6. ここ6か月間で体重の変化はありますか？	1. 増えた（太った） 2. かわらない 3. 減った（やせた）			
7. 歯みがきについて（複数回答です） ●自分の歯が1本でもある方 歯をいつ磨きますか？	1. 起床後 2. 朝食後 3. 昼食後 4. 夕食後 5. 就寝前 6. その他（ ） 7. みがかない			
●入れ歯を使っている方にお尋ねします ：入れ歯をいつ洗いますか？	1. 朝食後 2. 昼食後 3. 夕食後 5. 洗わない 4. その他（ ）			
8. 舌のよごれ（白色、黄色、褐色）がありますか？	1. はい 2. いいえ			
9. 口臭が気になりますか？	1. はい 2. 時々 3. いいえ			
10. 食事中に口から食べ物がこぼれることが気になりますか？	1. はい 2. 時々 3. いいえ			
11. 口の渇きが気になりますか？	1. はい 2. 時々 3. いいえ			
12. 食事中にむせることがありますか？	1. はい 2. 時々 3. いいえ			
13. 食べ物や薬が飲み込みにくいと感じることがありますか？	1. はい 2. 時々 3. いいえ			
14. 飲み込んだあとに口の中に食べ物が残りますか？	1. はい 2. 時々 3. いいえ			
15. しゃべりづらいと感じることがありますか？	1. はい 2. 時々 3. いいえ			

該当番号	プログラム名・情報シート名
2	情報シート①
2	
1～7全て	
1～7全て	情報シート②
1	
2	情報シート③
3	
7又は1～6で○の数が1つ	お口スッキリ
5又は1～3に○がついていない	
1	
1、2	
1、2	お口筋力アップ
1、2	唾液力アップ
1、2	ごつくん力アップ
1、2	
1、2	
1、2	お口スムーズ

1

健ロスマイルシートの見方・使い方

～お口の働き(口腔機能)とセルフケアを確認～

設問項目	説 明
1. かかりつけの歯科医がありますか？	歯科医療状況の確認です。 ※健康なお口を保つためには、かかりつけの歯科医を持つことや、定期的に口腔内の健康チェックを行うことが大切です。
2. この1年間に歯科医院に行きましたか？	
3. 歯や入れ歯などで困っていることがありますか？ （複数回答です）	
4. 通院中の病気があれば○を付けてください？（複数回答です） ※○をつけた病気について、主治医から「日常生活についての指導」を受けていますか。	口腔機能に影響のある疾病の確認です。 ※口腔機能低下は、全身の健康にも関係があります。 ※セルフケアに際して考慮すべき主治医の指示がある場合は、内容を確認してから実施しましょう。
5. 食事はおいしく食べていますか？	口腔機能低下により食事がおいしく食べられないことがあります。 他の設問に原因がある可能性もあります。
6. ここ6か月で体重の変化はありますか？	口腔機能の低下により「やせる（低栄養）」場合があります。 他の設問に原因がある可能性もあります。
7. 歯みがきについて（複数回答です） ●自分の歯が1本でもある方　：歯をいつ磨きますか？ ●入れ歯を使っている方にお尋ねします ：入れ歯をいつ洗いますか？	歯みがき習慣についての確認です。 ※むし歯の原因になる歯の汚れを落とすためには、最低でも1日2回の歯みがきをお奨めします。 義歯洗い習慣についての確認です。 ※義歯の汚れを落とすためには、毎食後の洗浄をお奨めします。
8. 舌のよごれ（白色、黄色、褐色）がありますか？	舌のよごれについての確認です。 ※舌のよごれや、口臭が気になる場合は、口腔清掃が不十分であることや、口腔機能が低下している恐れがあります。
9. 口臭が気になりますか？	食べ物を口腔内に取り込み、保持する口腔周囲の表情筋力低下についての確認です。 ※食べこぼしや頬や頬と歯ぐきの間に食べ物が残るなどがある場合は、口腔周囲の表情筋力が低下している恐れがあります。
10. 食事中に口から食べ物がこぼれることが気になりますか？	唾液分泌量の低下があるかどうかの確認です。 ※口の渇きが気になる、食事中、口の中で食物がバラバラでまとまりにくいなどがある場合は、唾液の分泌量が低下している恐れがあります。
11. 口の渇きが気になりますか？	嚥下障害があるかどうかの確認です。 ※むせや食べ残しは舌の筋力低下、飲み込みにくさは、飲み込みに関係する筋力等が低下している恐れがあります。
12. 食事中にむせることがありますか？	口腔機能の中の声を発する発声機能の低下と、音を作る構音機能の低下があるかどうかの確認です。 ※声を出す、音を作るための筋力が低下している恐れがあります。
13. 食べ物や薬が飲み込みにくいと感じることがありますか？	
14. 飲み込んだあとに口の中に食べ物が残りますか？	
15. しゃべりづらいと感じることがありますか？	

実施してほしいプログラムと 情報シート名（ページ数）	
【情報シート①】（P20～21） かかりつけ歯科医を持ち、定期健診によるむし歯、歯周病の予防や早期発見・治療、義歯の調整等が必要性的についてお知らせします	
【情報シート②】（P22） 口腔機能と全身疾患との関係、また、お薬の影響については主治医への相談の必要性をお知らせします	
【情報シート③】（P23） 口腔機能と低栄養の関係、低栄養の確認方法についてお知らせします	
【おロスキリ】（P25～27） 効果的な歯みがき、義歯洗い、舌の清掃等の方法について	
【お口筋力アップ】（P28～29） 口腔周囲の表情筋を高める体操	
【唾液力アップ】（P32～33） 唾液腺の刺激により唾液分泌を促す方法	
【ごっくん力アップ】（P34～35） 嚥下に係る舌筋の筋力向上を図る体操	
【おロスマーズ】（P36～37） 発声の呼吸訓練と構音機能向上を図る体操	

2 健口ハッスルシート

～お口と全身の動きについての確認～

※ 該当する番号に○をつけてください。

1. 唾液をゴックンと連続で飲み込んでください。 30秒間に何回できますか？	1. 3回以上 2. 2回 3. 1回 4. できない
2. ぶくぶくうがいをする時のように、口をとじて頬を何度もふくらませることができますか？	1. 何度でもできる 2. 1・2回はできる 3. できない
3. 「あー」と10秒以上、声を出すことができますか？	1. 言える 2. 言えない
4. 日常生活の運動などについてお答えください。 (1) 片足で続けて15秒立つことができますか？ (2) 15分くらい続けて歩けますか？ (3) 関節痛のために、生活に支障をきたしていますか？	1. できる 2. できない 1. できる 2. できない 1. ない 2. ある

該当番号	プログラム名
2～4	ゴックン力アップ
2、3	お口筋力アップ
2	お口スムーズ
2	全身筋力アップ
2	
2	

問5について
ランク6以下の食品の中で、「少し噛みづらい」、「硬くてかめない」に○を付けた方は、「かめる度アップ」プログラムをご覧ください。

お名前	男性・女性	現在の年齢	歳
-----	-------	-------	---

5. それぞれの食べ物について、かめる状況に○をつけてください。					
ランク	『かめる度』チェック表				
10	さきいか	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べられないので分らない
	たくあん	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べられないので分らない
9	豚もも(ゆで)	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べられないので分らない
	セロリ	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べられないので分らない
8	キャベツ	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べられないので分らない
	いわし佃煮	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べられないので分らない
7	らっきょう	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べられないので分らない
	酢だこ	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べられないので分らない
6	きゅうり	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べられないので分らない
	えび(ゆで)	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べられないので分らない
5	ごはん	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べられないので分らない
	かまぼこ	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べられないので分らない
4	うどん	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べられないので分らない
	ふき(ゆで)	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べられないので分らない
3	まぐろ刺身	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べられないので分らない
	食パン	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べられないので分らない
2	だしまき卵	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べられないので分らない
	バナナ	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べられないので分らない
1	絹ごし豆腐	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べられないので分らない
	ゼリー・プリン	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べられないので分らない

2 健口ハッスルシートの見方・使い方

～お口と全身の動きについての確認～

お名前	男性・女性	現在の年齢	歳
-----	-------	-------	---

該当番号に○を付けた方は、各プログラムをご覧ください。

設問項目	確認している内容
1. 唾液をぐっくんと連続で飲み込んでください。 30秒間に何回できますか？	これは、嚥下機能評価を行う「反復唾液嚥下テストRSST (repetitive saliva swallowing test)」です。 ※3回未満の場合は嚥下障害が疑われ、誤嚥を起こす可能性が高いと言われています。
2. ぶくぶくうがいをする時のように、口を吐いて頬を何度もふくらませることができますか？	これは、口唇の閉鎖機能、軟口蓋や舌後方の動きを評価する「フックグクウがい（リンシング）テスト」です。 ※頬を何度も膨らまし、同時に舌も早く動かすことが十分にできない場合は、口唇の閉鎖機能が低下、軟口蓋や舌後方の動きの悪化が疑われます。
3. 「あー」と10秒以上、声を出すことができますか？	構音状況と声の持続能力の確認です。 ※10秒以下の場合には発声能力の低下が疑われます。
4. 日常生活の運動などについてお答えください。	全身の運動機能低下があるかどうかの確認です。 * 口腔機能の中で重要な咀嚼能力は全身機能と同様に加齢変化をたどります。咀嚼能力改善を必要とする方は、同時に全身機能も低下している場合が多くみられます。
(1) 片足で続けて15秒立つことができますか？	
(2) 15分くらい続けて歩けますか？	
(3) 関節痛のために、生活に支障をきたしていますか？	

20の食品の硬さから咀嚼能力を確認します。
※ランク6までの食べ物について、全てで「容易にかめる」に○がついていれば咀嚼能力は保たれている状況です。

ランクの1, 2は舌だけでもつぶせる、3から5は歯のない顎だけでもかめる、6から8は歯がないとかめない、9は歯があるだけでなく力を入れないとかめない、10は硬い食品をしっかり噛み切るだけの筋力を持っていないとかめない硬さの食品です。

該当番号	プログラム名 (ページ数)
2～4	【ごっくん力アップ】 (P34～35) 嚥下に係る舌筋の筋力向上を図る体操
2、3	【お口筋力アップ】 (P28～29) 口腔周囲の表情筋を高める体操
2	【お口スムーズ】 (P36～37) 発声の呼吸訓練と構音機能向上を図る体操
2	【全身筋力アップ】 (P38～39) 口腔機能向上のために は、全身機能トレーニングを併用したほうが、より効果的な改善が望めるため、運動機能低下を予防・改善する体操

ランク6 以下	【かめる度アップ】 (P30～31) 咀嚼筋群の筋力向上を図る体操
------------	---

5. それぞれの食べ物について、かめる状況に○をつけてください。

『かめる度』チェック表					
ランク	さきいか	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べにくいので 分らない
10	たくあん	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べにくいので 分らない
	豚もも(ゆで)	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べにくいので 分かない
9	セロリ	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べにくいので 分かない
	キャベツ	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べにくいので 分かない
8	いわし佃煮	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べにくいので 分かない
	らっきょう	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べにくいので 分かない
7	酢だこ	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べにくいので 分かない
	きゅうり	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べにくいので 分かない
6	えび(ゆで)	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べにくいので 分かない
	ごはん	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べにくいので 分かない
5	かまぼこ	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べにくいので 分かない
	うどん	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べにくいので 分かない
4	ふき(ゆで)	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べにくいので 分かない
	まぐろ刺身	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べにくいので 分かない
3	食パン	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べにくいので 分かない
	だしまき卵	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べにくいので 分かない
2	バナナ	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べにくいので 分かない
	絹ごし豆腐	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べにくいので 分かない
1	ゼリー・プリン	容易にかめる	少しかみづらい	硬くてかめない	食べにくいので 分かない

【情報シート①：歯科医療に関するアドバイス】

健やかな日々を過ごすために歯とお口の健康管理は
とても大切です。

毎日の「歯みがき、入れ歯の手入れ」、「舌の清掃」
などのセルフケアに加えて「かかりつけの歯科医」を持
ち、専門的なケアを受けることも重要なポイントです。

定期的なケアや早期治
療により、あなたのお口
の環境を**良好な状態**
に保つことができます。



かかりつけ歯科医

あなたの体質や持病
がわかっているので、
円滑な治療に
つながります。

あなたのお口の状態に
合ったお手入れ方法に
ついて**気軽に相談**
できます。



さて、ここでお尋ねします。
「ご自身の歯を何本お持ちですか？」

裏面へ



歯の本数は現在 本です。

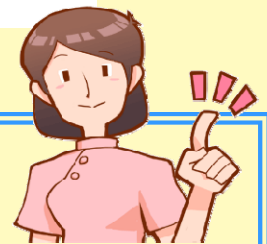
自分の歯がたくさんある方が、健康寿命が長いという結果が出ています*。

ご自身の歯を「セルフケア」と「定期的歯科受診」でよい状態に保ち、大切にしてください。

8020達成者は85歳や90歳になっても、かむ能力が高く、食生活に不自由なく、自立した健康な生活を送っていた方が多かったことがわかりました。また、8020達成後にお亡くなりになられた方は、病死が少なく老衰が多かったこともわかりました。

*文献データ：

平成19年度～21年度愛知県・愛知県歯科医師会8020表彰者
追跡調査事業報告書—3年間のまとめ—



8020運動をご存知ですか？

「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。「8020」のうち、「80」は男女を合わせた平均寿命のことで「生涯」を意味します。

「8020」で、一生自分の歯で食べよう

【付記】生涯にわたり自分の歯でものを噛むことを意味します。

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足できると言われています。

もし、自分の歯が20本に満たない方は、義歯により、ある程度の咀嚼の回復は可能です。義歯でも、きちんと噛めている人は健康状態が高いという調査結果もあります。「かかりつけの歯科医」を持ち、歯とお口の健康管理がとても大切です。

厚生労働省 メタボリック症候群が気になる方
のための健康情報サイトより

あいち介護予防支援センター

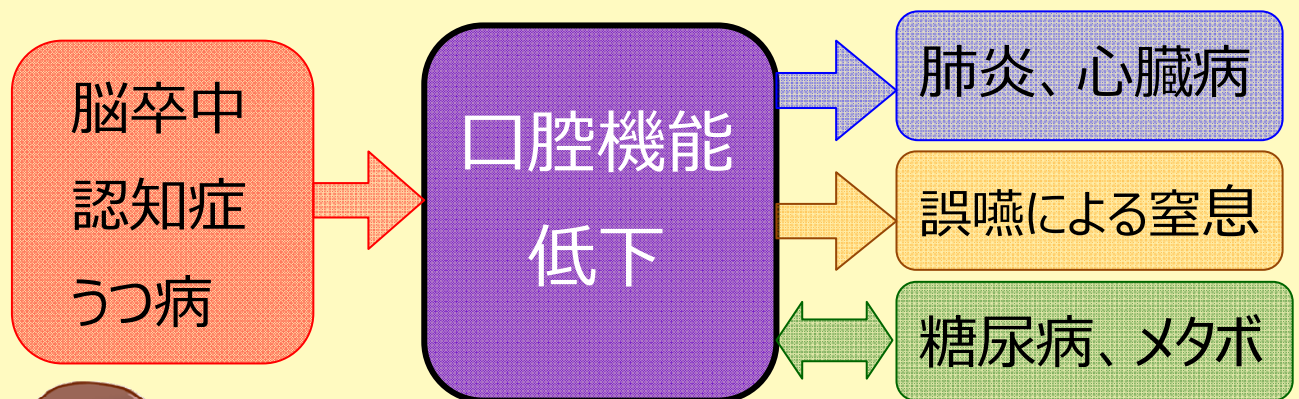
1 口腔機能と主な全身疾患

通常、噛む力や飲み込む力は加齢とともに少しずつ衰えてきます。しかし脳卒中などにより、こうした力の低下が急激に起こると、肺炎などを引き起こす原因となることがあります。また、誤嚥（誤って気管に食物等が入ってしまう）による窒息の原因となることがあります。

一方、歯周病菌が糖尿病やメタボ※、心臓病を悪化させることや、反対に糖尿病やメタボが歯周病を悪化させることもあります。

このように口腔の機能や環境と全身疾患には密接な関係があることが分かってきています。

※メタボ＝メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）



口腔ケアは、歯や歯ぐきのためだけではなく、全身疾患の予防などにつながります。

2 口腔機能に影響を与える薬剤

お薬の種類によっては、口が渇く、歯ぐきが腫れるなどの症状が出ることがあります。

症状がある場合は、主治医に伝え、お薬の調整をしてもらうことが大切です。



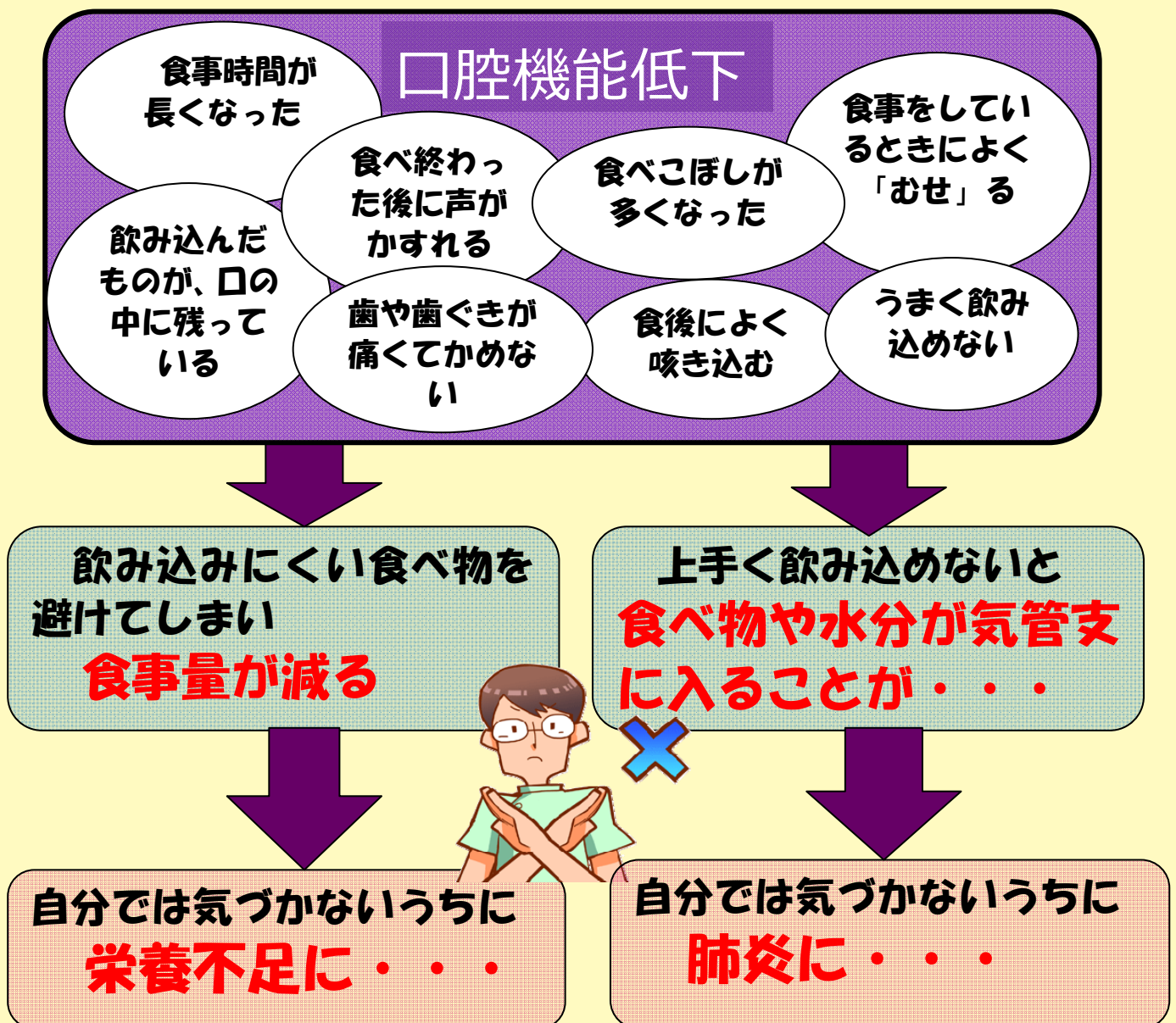
口腔機能（摂食・嚥下機能）に影響を与える薬剤

- ・降圧剤
- ・抗精神病剤、抗うつ剤
- ・抗不安剤、催眠鎮静剤
- ・抗てんかん剤
- ・解熱鎮痛消臭剤
- ・抗パーキンソン剤
- ・骨粗しょう症のお薬など

口腔乾燥を生じる薬剤

- ・降圧剤
- ・抗ヒスタミン剤（アレルギーのお薬）
- ・抗パーキンソン剤
- ・抗うつ剤、抗精神病剤
- ・骨粗しょう症のお薬など

1 口腔機能低下と栄養状態の低下



※ 低栄養状態におちいると、筋肉や骨が減少し、運動機能が低下します。
また、免疫力の低下により感染をおこしやすくなります。

2 栄養状態を体重で確認してみましょう

- ・ **6か月間に2～3kgの体重減少 または**
- ・ **1～6か月間に3%以上の体重減少**

ダイエットをしていないのに体重減少がある場合には低栄養の可能性あります。また、原因不明の微熱が続く場合は肺炎の可能性あります。かかりつけ医へ御相談ください。

なお、口腔機能の低下を疑う場合は、かかりつけ歯科医へ御相談ください。

4 セルフケアの実践

口腔機能も手足と同じように、お口の周りの体操やリハビリを行っていくことで、いつまでもおいしく、楽しく、食事が摂れることにつながっていきます。

咀嚼や飲み込みなどに障害の兆しがある方も、適切なプログラムを実践していくことで、口腔機能の維持・向上が図られていきます。

また、普段からの「セルフケア」の実践に加えて、定期的に歯科医師や歯科衛生士による専門的な口腔ケアを組み合わせることで、より質の高い効果につながっていきます。

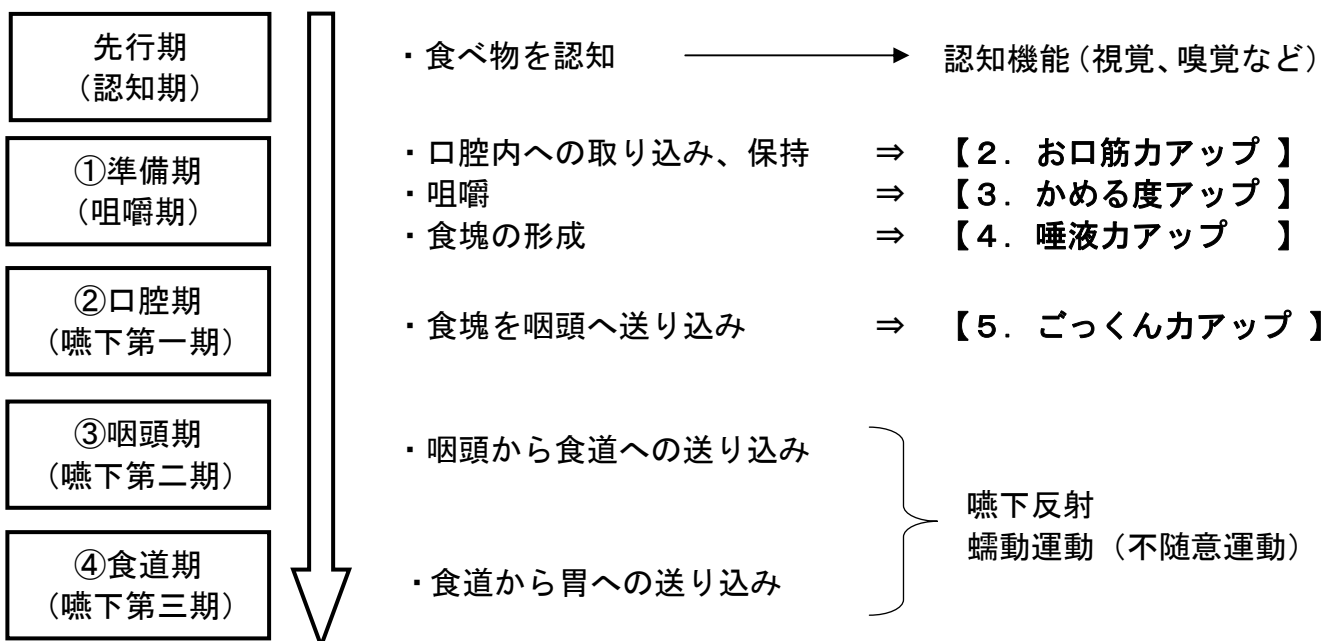
ア. 個別プログラム（自己チェックシート結果から、個々に対応した実践メニューです。）

自己チェックシートの結果から、「セルフケア」のプログラムが設定されます。

現在の個々の状態に応じて、特に必要となる口腔機能の改善に向けた実践メニューを提供します。

<摂食・嚥下の流れとプログラムの位置づけ>

・口腔衛生（歯、義歯の状態保持・改善） ⇒ 【1. お口スッキリ】



・発声、構音 ⇒ 【6. お口スムーズ】

・体力アップ ⇒ 【7. 全身筋力アップ】

- | | |
|------------|---------------------|
| 1 お口スッキリ | 口腔清掃（ブラッシング・義歯の手入れ） |
| 2 お口筋力アップ | 口腔周辺（口輪筋、頬筋など）の筋力向上 |
| 3 かめる度アップ | 咀嚼力（咬筋、側頭筋、舌筋）の向上 |
| 4 唾液力アップ | 唾液分泌の向上 |
| 5 ごっくん力アップ | 嚥下機能の改善と向上 |
| 6 お口スムーズ | 構音訓練による口唇、舌の機能の改善 |
| 7 全身筋力アップ | 廃用性による全身機能低下の予防 |

【１． お口スッキリ】プログラム

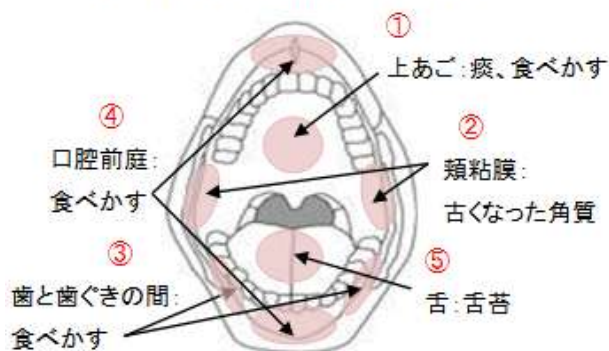
【目 的】

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。

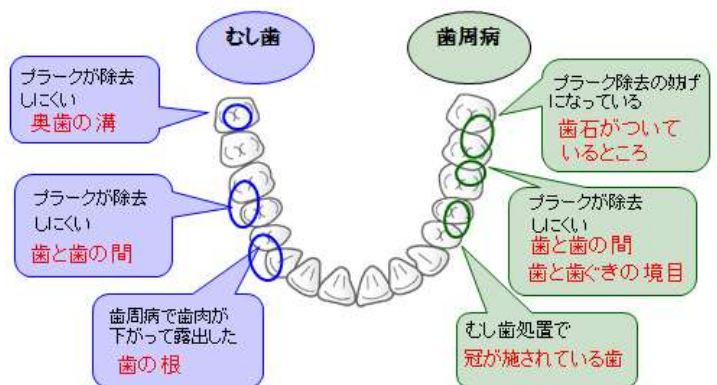
口腔清掃は疾患予防だけでなく、舌をきれいにする事で味覚の感覚が鋭くなり薄味でもおいしく食べられるようになる、口臭の予防になる、口腔に清涼感が得られることによる気分・情緒の安定にもつながるなど、様々な効用があります。

「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。

よごれやすい部位とよごれの種類



むし歯と歯周病になりやすい場所



*みがき残しの多い部位と関係しています

【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。

「お口スッキリ」プログラム

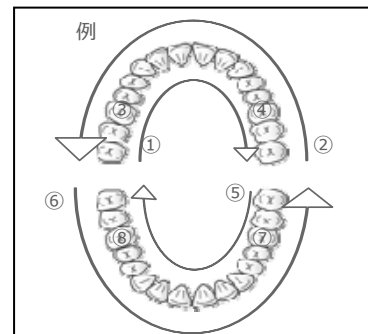
歯みがき（ブラッシング）、入れ歯みがき、舌の清掃等、口腔の清掃により、口腔内の衛生状況を良い状態に保ち、また、改善します。

（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。

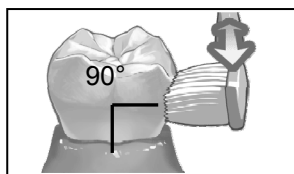


- ② みがき残しがないように、みがく順番を決めて、1本1本丁寧にみがきましょう。



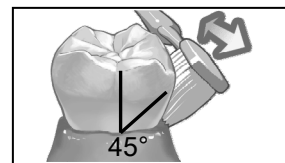
③ 歯のおもて側

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。



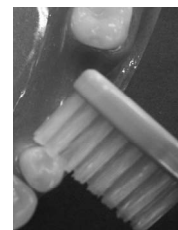
⑦ 奥歯の手前側

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

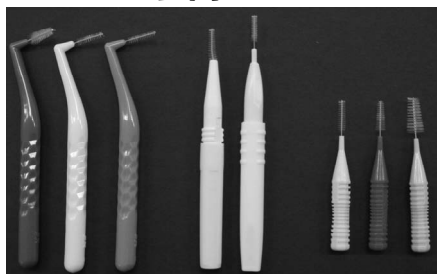
歯ブラシを横から入れ、ブラシのつま先を使って特に丁寧にみがきます。



（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。

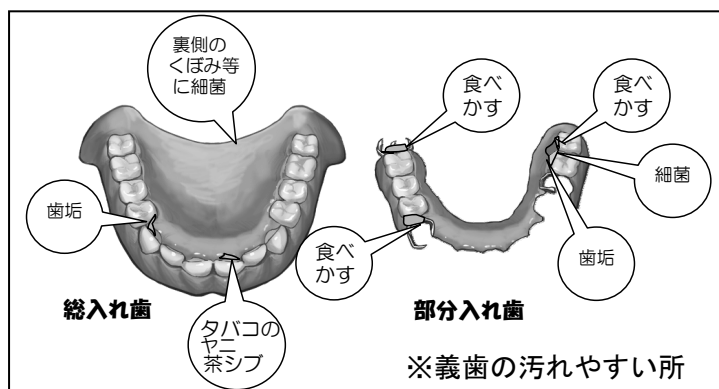
※毛の硬さは歯ぐきの状態に合わせて選びますが、高齢者はやわらかめの方が好ましいでしょう。

※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。

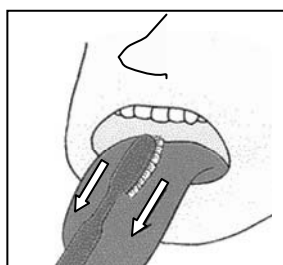
※毎食後、外して洗いましょう。

※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。

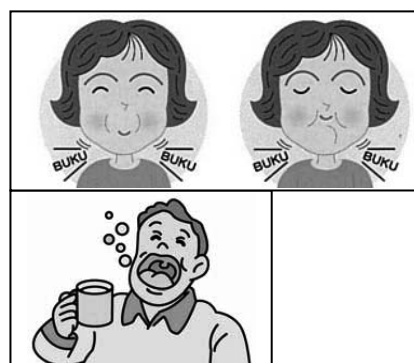
※力の入れすぎや、こすりすぎたりしないようにしましょう。

※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、唾液ケア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
- イソジンガーグル（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）

【２． お口筋力アップ】 プログラム

【目 的】

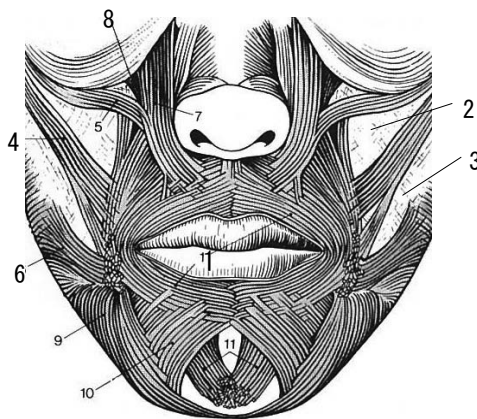
食べ物を口腔内へ取り込み、円滑な咀嚼がなされるためには、口輪筋、頬筋、大・小頬骨筋、上唇挙筋、下唇下制筋などの口腔周囲の表情筋が大切な役割を果たします。

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

(出典：分冊解剖学アトラス I より作成)

【実施内容】 (参考資料 2)

種目	口唇運動：「ウー」「イー」「シー」
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「シー」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・シー」 【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「シー」と発声します。



① ウー



② イー



③ シー

※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、頬が張る感覚を意識しましょう。

【3. 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。

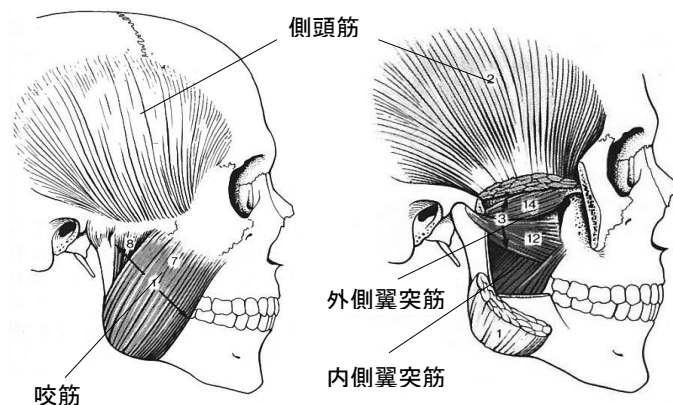
器質性咀嚼障害とは、歯が無いとか義歯の不適合などで「うまく噛めない」という状況であり、咀嚼機能の改善には、義歯を含めた歯科の受診・治療が必要になります。

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。

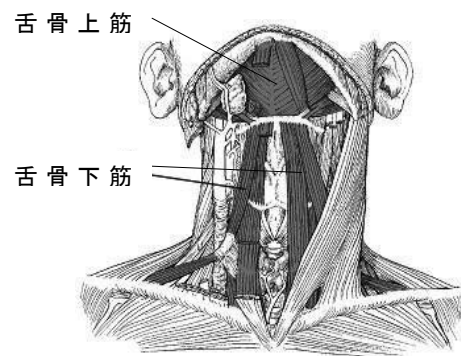
食べ物を噛みしめる際（閉口）には、咬筋、側頭筋、内側翼突筋の咀嚼筋群が作用し、固い食べ物も噛み砕くことができます。また、口を開ける際（開口）には、外側翼突筋、舌骨上筋群、舌骨下筋群が働くことによって、開口することができ食べ物を口に取り込むことができます。

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」「ンー」
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「ンー」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ま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」・「ンー」 【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「ンー」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 ンー

※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 ンー

※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。

【４． 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。

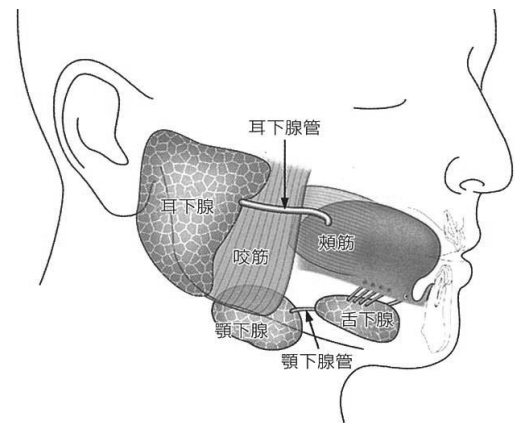
唾液の分泌に影響をあたえる原因としては、加齢、脱水、薬の副作用、唾液腺の萎縮、精神的ストレス、唾液分泌に減少をきたす疾患などがあげられます。唾液の分泌が悪いときには、様々な原因が絡み合っていることが多く、それぞれに応じた働きかけをしていくことが必要になります。

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



(出典：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。

「唾液カアップ」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)



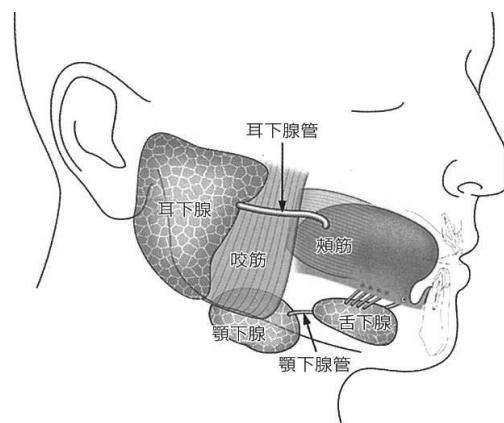
両手の親指の腹で、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくり押します。

※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



(出典：才藤栄一, 向井美恵：摂食・嚥下リハビリテーション第2版)

【５． 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、口腔期の嚥下にとともなう過程は、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）。

※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。



① 上唇を触る



② 口角を触る



③ 口唇の内側を回す

（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「ゴクン」と飲み込みます。
- ③ 口から息を「ハァー」と吐き出します。

※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。



① 鼻から吸う



② 唾を飲込む



③ 口から吐く

（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。

※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。



① 息を吸い込む



② 咳を出す

【6. お口スムーズ】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「お口スムーズ」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：舌尖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。

「お口スムーズ」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。

【7. 全身筋力アップ】プログラム

【目 的】

運動機能の低下は、自信や意欲の低下を招き、さらなる運動量の減少から、廃用性の機能低下の悪循環につながっていくことが問題となります。

自己チェックシートの結果から、歩行能力、バランス能力の低下が生じており、廃用性による運動機能の低下は、ひいては口腔機能を含めた全身機能の低下に至ることが予測されます。

この「全身筋力アップ」プログラムでは、こうした運動機能の低下を予防・改善するために、主要な筋群である「体幹」「下肢」の筋力トレーニングを実施します。

●主要な筋肉と主な働き

【筋 肉】	【主な働き】
大腿四頭筋	・加齢や廃用により低下しやすい筋肉 ・立ち上がり動作、階段や段差の昇り降り ・膝関節を支持し安定性を高め、膝への負担を軽減
腹筋群	・姿勢を保持する筋肉 ・脊椎を支持し腰痛を予防する ・寝返りや起き上がりの動作をスムーズにする
大殿筋	・脚を後ろに上げる筋肉 ・前に傾こうとする上半身を後ろに戻す
腸腰筋	・膝を引き上げ、脚を前方に蹴り出す時に働く筋肉
前脛骨筋	・つま先をあげる時に働く筋肉 ・歩行時のすり足を予防する

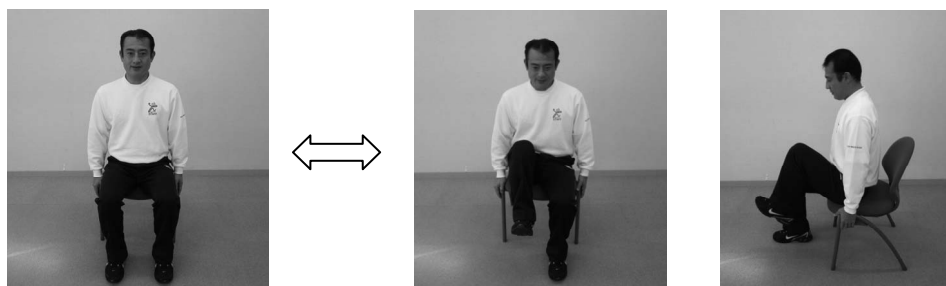
【実施内容】 （参考資料7）

メニュー（種目）		筋群
①	椅子に座っての「膝上げ運動」	腹筋、腸腰筋
②	椅子に座っての「足上げ運動」 または、椅子を利用した「スクワット運動」	大腿四頭筋 大腿四頭筋、大殿筋
③	椅子に座っての「つま先上げ運動」	前脛骨筋
・各種目について、1セット10～15回、1～2セットを目安に行います。 ・各種目は「1 2 3 4・5 6 7 8」の8呼間で、一連の動作をゆっくり行います。 ・動作中には呼吸を止めず、息ごらえをしないように、数をカウントしながら行います。 ・決して無理をせず「ややつらい」と感じる範囲までとします。 ・ウォーミングアップを行った後に実施しましょう。 ・体調の悪い時や関節痛が悪化する場合には、運動は実施しないようにします。		

「全身筋力アップ」プログラム

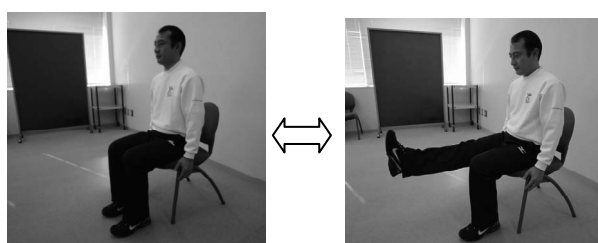
加齢や廃用性による全身機能の低下を予防・改善するために、主要な筋群である「体幹」「下肢」の筋力トレーニングを行います。

(1) 膝上げ運動【腹筋・腸腰筋】

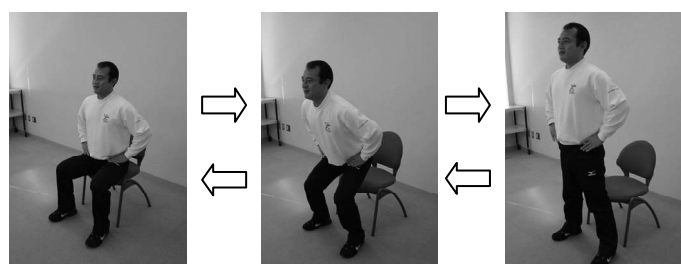


・片足ずつ、膝を胸に引きつけるように引き上げます。

(2) 足上げ運動【大腿四頭筋】又はスクワット運動【大腿四頭筋、大殿筋】

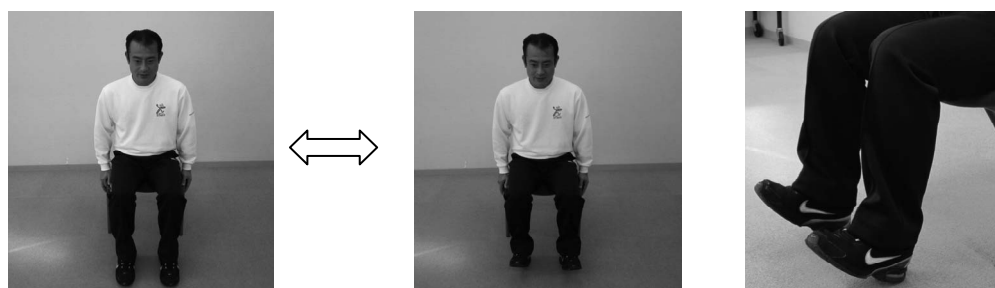


・膝がまっすぐ伸びるように意識して、片足ずつ、つま足を上に引き上げます。



・ゆっくり椅子から立ち上がり、ゆっくり椅子に座ります。(体力がある人向け)

(3) つま先上げ運動【前脛骨筋】



・かかとは床につけたまま、つま先をすねに引きつけるように引き上げます。

- ・各種目について、1セット10～15回、1～2セットを目安に行います。
- ・動作は「1 2 3 4・5 6 7 8」の8呼間で、一連の動作をゆっくり行います。
- ・動作中には呼吸を止めず、息ごらえをしないように、数をカウントしながら行います。
- ・決して無理をせず「ややつらい」と感じる範囲までとします。
- ・体調の悪い時や関節痛が悪化する場合には、運動は実施しないようにします。

イ. 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（廃用症候群）、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) 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。

※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。



③ 首を前に倒し、ゆっくり左右に動かします。

(3) 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

※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 肩のストレッチ

(4) 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

(5) 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加わ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)
- 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。

※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。



① 指・手の押し合わせ



③ 肘の引き上げ



② 指・手の引き合い



④ 指の屈曲・伸展



(6) 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。

※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。



① イー



② エー



③ アー



⑤ ウー



④ オー

5 セルフモニタリング

口腔機能向上のためのセルフケアは、生活習慣の改善や生活習慣として定着させていくことが必要です。そのためには、高齢者本人にセルフケアの実施についてセルフモニタリングシート（表1）に記録を付け、眼に見える形で確認してもらうことが効果的です。

セルフケアのプログラムができた日は「◎」、少しできた日は「○」を書き込み、できなかった日は「未記入」とすると、「◎」、「○」を付けるたびに「今日もできた」とささやかですが成功体験に浸ることができます。反対に「未記入」になると、「明日はやろう」とやる気につながります。自ら記録し、チェックする「セルフモニタリング」は行動修正を促す効果があります。

ひと月経過した段階で、再び「自己チェックシート」を実施し、プログラムの実施前との比較をします。そして、改善内容を「総合評価」（表2）でチェックし、口腔機能の向上を具体的に確認します。

その後のセルフケアについては、再び実施した「自己チェックシート」からセルフアセスメントを行い、該当するプログラムの選定により継続して実施していきます。

表1 セルフモニタリングシートの例（平成 年 月 ）

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日（ご記入ください）																															
① 体 調																															
② 食 事																															
③ 実施プログラムにチェック（レ）	お口スッキリ																														
	お口筋力アップ																														
	かめる度アップ																														
	唾液力アップ																														
	ごっくん力アップ																														
	お口スムーズ																														
	全身筋力アップ																														
	共 通																														

①体調はいかがですか？ 大変良い:1、良い:2、普通:3、余り良くない:4、良くない:5

②食事はおいしく食べていますか？ はい:1、いいえ:2

③口腔機能向上のプログラムが実行できたか記録していきましょう。 できた:◎ 少しできた:○ できなかった:未記入

表2 総合評価（平成 年 月 ）

* 口腔機能向上のセルフケアを実施する前と、現在の比較で当てはまるものをチェック（レ）していきましょう。

☐ 食事がよりおいしくなった	☐ 薄味がわかるようになった
☐ かめるものが増えた	☐ かみしめられるようになった
☐ むせが減った	☐ 口の渇きが減った
☐ 食べこぼしが減った	☐ 食べ物や薬が飲み込みやすくなった
☐ 口の中に食べ物が残らなくなった	☐ 口臭が減った
☐ 話しやすくなった	☐ 会話が增えた
☐ 元気になった	☐ その他（ ）

※国の口腔機能向上マニュアル平成21年3月改訂版の図8を参考に作成

表1 セルフモニタリングシートの例（平成 年 月 ）

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日（ご記入ください）																															
① 体 調																															
② 食 事																															
③ 実施プログラムにチェック（✓）																															
おロスッキリ																															
お口筋力アップ																															
かめる度アップ																															
唾液力アップ																															
ごっくん力アップ																															
おロスムーズ																															
全身筋力アップ																															
共 通																															

- ①体調はいかがですか？ 大変良い:1、良い:2、普通:3、余り良くない:4、良くない:5
- ②食事はおいしく食べていますか？ はい:1、いいえ:2
- ③口腔機能向上のプログラムが実行できたか記録していきましょう。 できた:◎ 少しできた:○ できなかった:未記入

表2 総合評価（平成 年 月）

* 口腔機能向上のセルフケアを実施する前と、現在の比較で当てはまるものをチェック(✓)してみましょう。

☐ 食事がよりおいしくなった	☐ 薄味がわかるようになった
☐ かめるものが増えた	☐ かみしめられるようになった
☐ むせが減った	☐ 口の渇きが減った
☐ 食べこぼしが減った	☐ 食べ物や薬が飲み込みやすくなった
☐ 口の中に食べ物が残らなくなった	☐ 口臭が減った
☐ 話しやすくなった	☐ 会話が增えた
☐ 元気になった	☐ その他()

※国の口腔機能向上マニュアル平成21年3月改訂版の図8を参考に作成

表2 総合評価（平成 年 月）

* 口腔機能向上のセルフケアを実施する前と、現在の比較で当てはまるものをチェック(✓)してみましょう。

☐ 食事がよりおいしくなった	☐ 薄味がわかるようになった
☐ かめるものが増えた	☐ かみしめられるようになった
☐ むせが減った	☐ 口の渇きが減った
☐ 食べこぼしが減った	☐ 食べ物や薬が飲み込みやすくなった
☐ 口の中に食べ物が残らなくなった	☐ 口臭が減った
☐ 話しやすくなった	☐ 会話が增えた
☐ 元気になった	☐ その他()

※国の口腔機能向上マニュアル平成21年3月改訂版の図8を参考に作成

6 安全管理（プログラム実施中に想定されるアクシデント）

ア お口すっきりプログラムにおける留意点

① 歯ぐきからの出血

歯肉炎や、歯周病が進んでいる場合に、歯ブラシの毛先が当たることで出血しやすくなります。適切なブラッシングを行った上での歯ぐきからの出血は、歯肉の炎症の改善と共に少なくなり、やがて出血しなくなります。出血がひどくなるようであれば、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

② 顎が閉じにくくなる

高齢者の方の中には、関節のかみ合わせが浅くなり、習慣的に脱臼しやすくなっている人もいます。長時間の歯みがきで顎が疲れて、開閉がうまくできなくなる場合がありますので、長時間の歯磨きは注意しましょう。

完全に顎関節が脱臼した場合（口がうまく閉じれない状態）は、速やかにかかりつけ歯科医に連絡しましょう。

③ 義歯の誤飲

口腔機能が低下している場合、誤って義歯を飲んでしまうことがあります。

あわてず、速やかにレントゲンのある病院へ受診し、併せてかかりつけ歯科医への連絡もしてください。

イ 共通プログラム、全身筋力アッププログラムにおける留意点

共通プログラム、全身筋力アッププログラムの運動については、当日の体調と合わせ、無理なく実施していくことが重要です。

運動する前や実施中に、自覚症状（痛み、体調不良等）がある場合は、運動を中止しましょう。

IV 参考文献

- ・植田耕一郎『口腔機能向上マニュアル～高齢者が一生おいしく、楽しく、安全な食生活を営むために～（改訂版）』厚生労働省「口腔機能向上マニュアル」分担研究班 2009 年
- ・鈴木隆雄・大淵修一『続介護予防完全マニュアル』財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団 2005 年
- ・社団法人全国保健センター連合会『地域における介護予防の効率的・効果的な手段を探る』地域の介護予防における地域包括支援センターの役割・あり方に関する調査研究（平成 21 年度老人保健事業推進費等補助金（老人保健健康増進等事業）） 2010 年
- ・長寿科学振興財団『高齢者の口腔機能とケア』 2010 年
- ・安井利一・植田耕一郎・阪口英夫『解説 口腔ケアと摂食・嚥下リハビリテーションー基礎から実践までー』財団法人 口腔保健協会 2011 年
- ・平野浩彦『ビジュアル版介護予防マニュアル 5 口腔機能の向上を楽しく続ける 口腔ケアのアクティビティ』ひかりの国株式会社 2008 年
- ・新庄文明・植田耕一郎・牛山京子・大山篤・菊谷武・寺岡加代・『介護予防と口腔機能の向上 Q & A』医歯薬出版株式会社 2006 年
- ・菊谷武『高齢者の口腔機能評価 NAVI』医歯薬出版株式会社 2010 年
- ・角保徳・植松宏『5 分でできる口腔ケア 介護のための普及型口腔ケアシステム』医歯薬出版株式会社 2004 年
- ・秋房住郎・高野ひろみ『介護予防の現場で役立つ口腔機能向上事例集』永末書店 2008 年
- ・藤島一郎・柴本勇『動画でわかる 摂食・嚥下リハビリテーション』中山書店 2008 年
- ・才藤栄一・向井美恵『摂食・嚥下リハビリテーション第 2 版』医歯薬出版株式会社 2011 年
- ・介護予防に関するテキスト等調査研究委員会 介護予防活動研究会『介護予防実践ハンドブック』社会保険研究所 2002 年
- ・津下一代『図解 相手の心に届く保健指導のコツ』株式会社東京法規出版 2007 年
- ・愛知県歯科医師会『イラストで見る口腔機能向上マニュアル改訂版』 2010 年
- ・愛知県歯科医師会『こんな経験ありませんか？おいしく食べましょう 口腔機能向上手引き（マニュアル）』
- ・（財）日本口腔保健協会「高齢者の口腔保健ガイドブック」編集委員会『介護予防に役立つ 口腔ケアの手引き』財団法人 日本口腔保健協会版 2007 年
- ・あいち介護予防支援センター『愛知県版 運動器の機能向上プログラム～地域における介護予防（運動器）の推進を目指して～』 2011 年

口腔機能向上プログラム（愛知県版）

発行年月 平成24年3月

発行 あいち介護予防支援センター

あいち介護予防支援センター愛知県版口腔機能向上プログラム作成委員会

監修 愛知県健康福祉部高齢福祉課

協力 小川直孝（愛知県歯科医師会）、富田健嗣（愛知県歯科医師会）

三浦宣子（愛知県歯科衛生士会）

渡邊佳弘（国立長寿医療研究センター）（敬称略）

愛知県介護予防推進会議口腔機能の向上部会

このプログラムは、あいち介護予防支援センターのホームページに掲載されています。

⇒ <http://www.ahv.pref.aichi.jp/kaigo/index.html>

あいち介護予防支援センター

所在地 〒470-2101 愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山1-1

電話 0562-84-1177 FAX 0562-84-1660

E-mail kaigoyobou@grp.ahv.pref.aichi.jp

