

平成17年度 独立行政法人福祉医療機構
(長寿社会福祉基金) 助成事業

介護度悪化予防に関する調査 及び支援事業

介護予防プログラム

平成18年3月

社団法人 全国国民健康保険診療施設協議会

はじめに

本介護予防プログラムは、独立行政法人福祉医医療機構長寿社会福祉基金の助成を受け実施した「介護度悪化に関する調査及び支援事業」のモデル事業において、国保直診並びに機能連携施設の協力を得て実施しました、介護予防事業の試行に活用した「介護予防プログラム」であります。

本事業は、平成 18 年度より新しくスタートする介護保険制度における介護予防給付を前に、「運動器の機能向上」、「栄養療法」、「口腔機能の向上」の介護予防事業の効果的実施の推進を目的として、介護予防プログラムの作成を行い、モデル的に施行したものであります。

その結果、介護予防プログラムを複合的に組み合わせることにより、さらに効果が発揮されることが明らかとなったことから、その実施における基本プログラムとして活用したものをここに提示いたしますので、今後の介護予防事業にご活用いただければ幸いと存じます。

なお、本マニュアルの活用にあたっての事業実施内容・評価方法等の試行状況については、「介護度悪化予防に関する調査及び支援事業報告書」をご参照ください。

平成 18 年 3 月

全国国民健康保険診療施設協議会

目 次

○介護予防プログラム実施の流れ	i
-----------------	---

○運動器の機能向上プログラム

1. チェック項目にもとづく	1
2. 二次アセスメントシート・評価	2
3. 運動の留意点	3
4. 基本的運動方法	3
5. 運動処方について	4
6. 運動項目リスト	5
7. 運動プログラムの実際	6
8. その他の運動項目	17
9. 運動プログラムの例	26

○栄養改善プログラム

1. プログラムの目的	35
2. 個別プログラム	35
3. 集団プログラム	36
4. 実施回数及び頻度	36

○口腔機能の向上プログラム

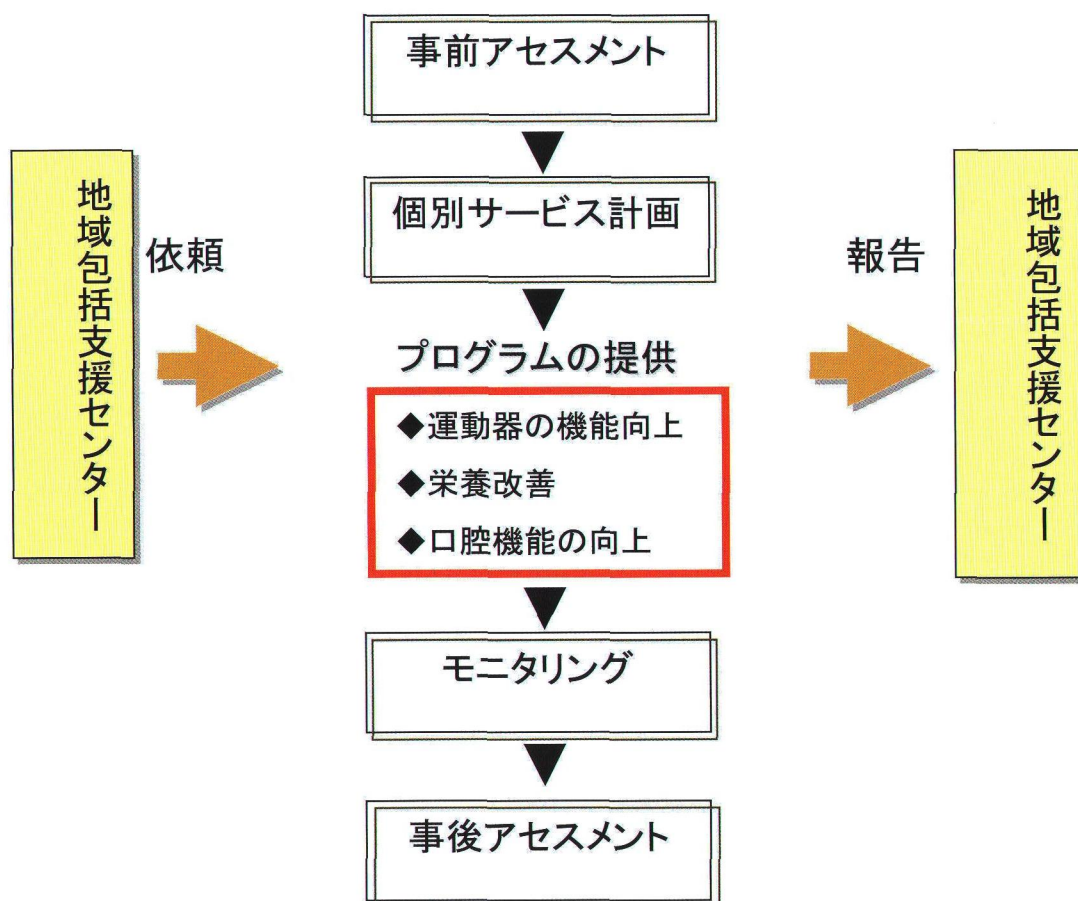
1. プログラムの目的	41
2. 口腔機能のアセスメント	41
3. プログラムの構成	46
4. プログラム実施スケジュール	48
5. プログラムの内容	49

○プログラムの事例	61
-----------	----

介護予防プログラム実施の流れ

地域包括支援センターにおいて介護予防ケアプランが作成された後、新予防給付においては介護予防通所系サービスである介護予防通所介護事業所または介護予防通所リハビリテーション事業所において、アセスメントの結果に基づいて運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上のうち、必要と判断されるプログラム(単独あるいは複数を組み合わせて)が提供される(下図)。地域支援事業においては市町村保健センターまたは市町村より委託された事業所などにより、上記に加えて閉じこもり予防・支援、認知症予防・支援、うつ予防・支援などの介護予防プログラムが実施される。

事業所における介護予防プログラム実施の流れ



運動器の機能向上プログラム

1. チェック項目(様式B)にもとづくサービス選択について

運動器の機能向上に関するチェック項目(様式B)の質問項目の意味と主な対応を表1に示します。

各質問項目で、判定に該当した項目について主に必要な対応方法は表の通りですが、運動指導や

生活指導のみで対応できるものではなく、対応方法を組み合わせていくことが重要となります。

参加者の運動機能改善の全体的プログラム作成の参考にして下さい。

表1. サービス選択基本チェックリストによる問題点と対応

質問項目	問題点	主な対応
1. この1年間に転んだことがありますか	転倒経験	原因の把握
2. 道路を休まずに横断することができますか	歩行能力	運動指導
3. 1kmぐらい続けて歩くことができますか		
4. 片足で立ったまま靴下をはくことができますか	バランス能力	
5. 水で濡れたタオルや雑巾をきつく絞ることができますか	総合的な体力	
6. この1年間に入院したことがありますか	基礎疾患の把握	疾患の管理 食事指導
7. 立ちくらみをすることがありますか		
8. 今までに脳卒中を起こしたことがありますか		
9. 今までに糖尿病といわれたことがありますか		
10. 睡眠薬、降圧剤、精神安定剤を服用していますか	服薬状況	服薬指導
11. 日常、サンダルやスリッパをよく使いますか	外的要因	ADL指導 (環境改善を含む)
12. 目は普通に(新聞や人の顔など)よく見えますか	視力	環境、眼科受診
13. 耳は普通に(会話など)よく聞こえますか	聴力	環境、耳鼻科受診
14. 家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか	外的要因	運動指導 環境
15. 転倒に対する不安は大きいですか、あるいは転倒が怖くて外出を控えることがありますか	心理的要因	環境 外出支援

2. 二次アセスメントシート・評価シート(様式D-1)に基づくプログラム

二次アセスメントシート・評価シート(様式D-1)では、具体的な運動プログラムにつなげていく評価項目を挙げています。その項目は、1. 身体状況に関する項目、2. 体力評価、3. 運動器の機能向上に関する主観的指標です。

身体状況では、骨折の既往(特に下肢)や脳卒中による麻痺、変形性膝関節症や股関節症、腰痛症などの疼痛疾患の状況を把握し、運動器疾患に対する運動項目(疾患別運動項目参照)の選定のために行います。

体力評価では、参加者の体力を把握し、具体的な運動プログラム作成の参考として下さい。例えば、開眼片足立ちやリーチテストが減少している場合は、バランス運動を、椅子からの起立テストの低下の場合、下肢の筋力アップ運動などを取り入れていきます(表2)。

主観的評価については、様式D-0のⅢ. 老研式活動能力指標やⅣ. 生活関連尺度とともに、参加者の生活機能、心理的变化の効果判定に役立てて下さい。

表2. 二次アセスメントシート・評価シートと運動項目

二次アセスメント・評価項目	主な問題点	主な運動項目
1) 身体状況		
①骨折の既往 転倒状況(複数回)	・下肢の筋力低下	・下肢の筋力アップ
②脳卒中による麻痺の程度	・筋力、バランス低下 ・移動動作 ・ADLの低下	・バランス運動 ・歩行運動 ・ADL指導
③股・膝関節の変形と痛み	・下肢の筋力低下	・下肢の筋力アップ
④腰痛	・体幹の筋力低下 ・姿勢不良	・下肢、体幹の筋力アップ
2) 体力評価		
①握力	・全身的体力低下	・全身運動
②前屈	・柔軟性の低下	・ストレッチ運動
③開眼片足立ち	・バランス低下	・下肢の筋力アップ ・バランス運動
④リーチテスト		
⑤椅子からの立ち上がり時間	・下肢の筋力低下	・下肢の筋力アップ
⑥Timed Up and Go Test	・歩行能力 (下肢の筋力・バランス)	・下肢の筋力アップ ・歩行運動

3. 運動の留意点

1) 運動をはじめる前に

こんなときは運動をしないようにしましょう

- ・ 熱があるとき
- ・ 風邪をひいているとき
- ・ 脈拍が乱れているとき
- ・ 1分間に脈が50拍以下るとき
- ・ 頭痛がするとき
- ・ 下痢や腹痛があるとき
- ・ 1分間に脈が100拍以上るとき
- ・ 血圧がいつもより高いとき

運動の途中で、次のような症状を感じたら、運動を中止しましょう

- ・ 胸が苦しい、痛い
- ・ めまいがする
- ・ 頭がぼーっとなる
- ・ 急に脈が速くなる・動悸がする
- ・ 顔面が蒼白になる、冷や汗がでる、吐き気がする
- ・ 普通でないような息切れがする
- ・ 腰や膝に耐えられないような痛みがある

このような症状が見られたときは、すぐに運動を中止して下さい。

心拍数の測り方

人差し指、中指、薬指の指先をそろえて、反対側の手首の前内側にあて、動脈の拍動をふれて測定します。

リズムが規則的であれば、15秒測り、4倍してください。

運動時の目標心拍数を出してみましょう

目標心拍数 = $(220 - \text{年齢}) \times 50\% \sim 60\%$

4. 基本的運動方法

1) ストレッチングについて

- ・ 反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすようにして下さい。
- ・ 呼吸は止めずに、自然にリラックスして行います。
- ・ 痛みのない範囲で、少なくとも30秒はその姿勢を保ちます。
- ・ 引き伸ばす筋に意識を集中して下さい。
- ・ 1つの筋ごとにストレッチを行って下さい。
- ・ 全身の筋に対して行います。
- ・ 運動の開始前と終了後に行って下さい。

2) 筋力増強運動について

- ・ 対象者の筋力にあわせ、軽いものから始めて下さい。
- ・ 主に関節運動を伴うトレーニングを取り入れて下さい。
- ・ 腰痛や膝痛に注意して下さい。
- ・ 筋の収縮を意識して下さい。

3) 歩行運動について

- ・ 運動のはじめはゆっくりとしたリズムで大きく運動して下さい。
- ・ 徐々にリズムをはやくしたり、運動方向を変えたりして下さい。

4) バランス運動について

- ・ 重心の低い姿勢から始めて下さい。
- ・ 目を閉じて行うのも効果的です。
- ・ 運動が進むに従い、クッション、座布団など不安定な状態でも行ってみて下さい。

5. 運動処方について

1) 運動処方について

- ① 運動回数： 1つの運動について、10回程度を目安に行います。
- ② 運動時間： 全体で30分程度になるように構成して下さい。
- ③ 運動頻度： 通所介護、通所リハにおいて、週1回、計12回 実施して下さい。

2) プログラム内容について

今回の運動プログラムは、基本チェックリスト及び二次アセスメントの結果をもとに参加者全員が実施可能な、基本体操と、アセスメント結果より予想される疾患・障害に対する個別指導として、

- ① 下肢の骨折既往者・変形性関節症
 - ② 腰痛に対する運動
 - ③ 脳卒中に対する運動
- そして、
- ④ 家庭での運動 を提示しました。

下表に運動プログラムの概要を示します。

基本体操	すべての参加者に事業実施の全期間にわたって行える運動です。椅子に座って実施できる運動で構成しています。集団での運動指導に活用して下さい。
個別運動 1) 下肢の骨折・変形性関節症に対する運動 2) 腰痛に対する運動 3) 脳卒中に対する運動	二次アセスメントの結果をもとに、各参加者の個別プログラム作成の参照として下さい。 事業を開始して、運動に慣れてきた時期より通所介護、通所リハでの個別トレーニングとして、実施して下さい。 なお、腰痛及び脳卒中に対する運動方法については、CDを参照下さい。
家庭での運動	自宅での運動については、寝て行うことができる運動で構成されています。参加者の状況にあった運動を選び、家庭での運動として指導して下さい。

なお、提示した各運動プログラムの中で、参加者の身体状況によって実施できない運動は削除しても構いません。実施できる運動を継続することが重要となります。

6. 運動項目リスト

下表のリストは、各運動プログラムを姿勢別、部位別に整理したものです。網掛け部分の運動は、プログラムに取り入れていない運動項目です。本プログラムの最終ページに方法を図示しています。運動の負荷を上げる場合などに活用して下さい。

A. 準備運動		
A-1	A-2	A-3

B. ストレッチ									
	体幹(背部)	体幹(前部)	体幹(側部)	体幹の回旋	腰部	股関節屈筋	大腿四頭筋	ハムストリングス	足部
床 上	B-1	B-5		B-11	B-15	B-19	B-20	B-23	B-28
	B-4	B-7		B-12	B-16		B-21	B-24	
					B-17			B-25	
椅座位	B-2	B-6	B-9	B-13	B-18			B-26	B-29
立 位	B-3	B-8	B-10	B-14			B-22	B-27	B-30

C. 筋力アップ運動										
	臀部の筋	背部の筋	腹部の筋	股関節屈筋	股関節外転筋	股関節内転筋	大腿四頭筋	ハムストリングス	下腿三頭筋	前脛骨筋
床 上	C-1	C-5	C-8	C-12	C-18	C-21	C-23	C-28		C-31
	C-2			C-13			C-24			
	C-3			C-14						
				C-15						
椅座位		C-6	C-9	C-16	C-19		C-25	C-29		
			C-10							
			C-11							
立 位	C-4	C-7		C-17	C-20	C-22	C-26		C-30	
							C-27			

D. 歩行運動				
D-1	D-2	D-5	D-8	D-11
	D-3	D-6	D-9	
	D-4	D-7	D-10	

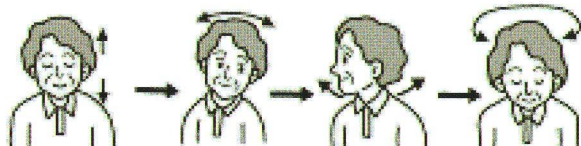
E. バランス運動					
E-1	E-2	E-3	E-4	E-5	E-6

7. 運動プログラムの実際

(1) 基本体操

準備運動

【A-2 首の体操】



目的: 首周辺の筋肉をほぐします。

方法: ①首→前後に倒します。

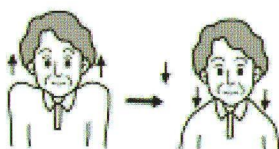
②首→左右に倒します。

③首→左右横を向きます。

④首→大きく左右に回します

※ 急がず、ゆっくり動かします。

【A-3 肩の体操】



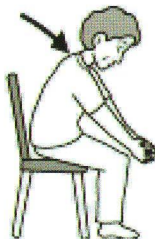
目的: 肩の筋肉をほぐします。肩こりなどに効果的です。

方法: 肩を上へ上げ、両肩を同時にキュッとすばめ、スッと力を抜きながら下におろします。

※ 息を吸いながら肩をあげ、はきながら肩をおろして下さい。

ストレッチ運動

【B-2 体幹の背部】



目的: 背部の筋を伸ばします。

方法: ①椅子に腰かけ、両手を体の前で組みます。

②両手を前下方に伸ばしながら、お腹をのぞくように頭部と頸部を前屈します。

【B-6 体幹の前面】



目的: 体幹の前面を伸ばします。

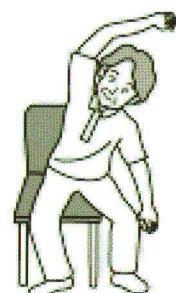
方法: ①両手を頭の上まであげます。

②大きく背中を伸ばします。

③首も伸展させます。

※ 両手を組んで上げるのも効果的です。

【B-9 体幹の側面】



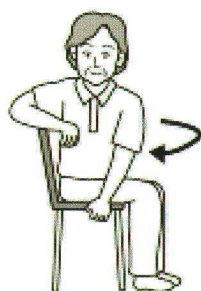
目的: 体幹の側面を伸ばします。

方法: ①片足を椅子の横に出します。

②片方の腕を頭の上に伸ばします。

③ゆっくりと体を横に曲げて伸ばします。

【B-13 体幹の回旋】



目的: 体幹の側面、背部の筋を伸ばします。

方法: ①椅子に深く腰かけ、反動をつけずに上半身をゆっくりと後ろにひねります。

②ひねる方向の手は後ろに回して椅子の背もたれに添え、反対側の手はひねる方向に動かし、椅子のへりをつかんで体を支えます。

【B-18 腰部】



目的: 臀部の筋を伸ばします。

方法: ①椅子に座り、片方の膝を両手で抱えます。

②膝を胸に近づけるように高く引き上げます。

※ 膝の痛い方は手を膝の後に置いて下さい。

ストレッチ運動

【B-26 ハムストリングス】



目的: 大腿の裏側の筋を伸ばします。
方法: ①椅子に腰掛けます。
②足は床についた状態でできるだけ前に伸ばします。
③両手で太ももから膝、足を滑らせながら、ゆっくりと体を曲げます。

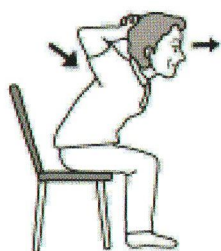
【B-29 足部】



目的: 足部周囲の筋を伸ばします。
方法: ①椅子に腰かけます。
②足首を曲げたり伸ばしたりします。

筋力アップ運動

【C-6 背部の筋】



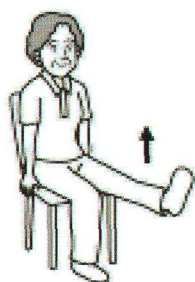
目的: 背筋の筋力アップです。
方法: ①両手を頭の後ろに組んで椅子に座ります。
②前方を見ながら背中を伸ばします。
③おじぎをするように前倒します。
④視線はおろさず、できるだけ前方を向きます。
※ 腰の痛い方は無理なく行って下さい。

【C-10 腹部の筋】



目的: 腹筋の筋力アップです。
方法: ①片方の膝をできるだけ高くあげます。
②同時に体を曲げます。
③体と足を元に戻します。
※ 体と足を同時に動かすのがポイントです。

【C-25 大腿四頭筋】



目的: 膝を伸ばす筋肉の筋力アップです。
方法: ①椅子に腰かけ、膝を伸ばしながら足首を内側にそらしします。
②約5秒止めます。
※ 膝の痛い方に有効な運動です。

【C-4 臀部の筋】



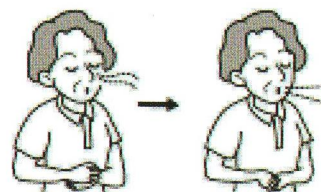
目的: お尻の筋の筋力アップです。
方法: ①椅子につかまり立ちます。
②片足を後ろにあげ、そのまま約5秒止めます。
③その後ゆっくりと元に戻します。

【C-19 股関節 外転筋】



目的: 股関節外側の筋の筋力アップです。
方法: ①椅子につかまり立ちます。
②片足を横にあげ、そのまま約5秒止めます。
③その後ゆっくりと元に戻します。

【A-1 深呼吸】



方法: ①椅子に座って行います。
②おなかに手をあてて、おなかが膨らむように鼻から息を吸い込みます。
③息を吐くときは口をすぼめ、おなかがへこむようにゆっくりと4回行います。
※ 全身の力を抜いて、息を吐く時に長めにします。

(2) 個別運動

a. 下肢の骨折既往者、変形性関節症に対する運動

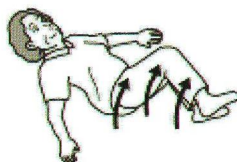
ストレッチ運動

【B-1 体幹(背部)】



目的: 股関節内側、体幹背部の筋を伸ばします。
方法: ①あぐらを組んで踵を体にひきつけます。
②背中をゆっくりと前に曲げます。

【B-11 体幹の回旋】



目的: 体幹の側面、背部の筋を伸ばします。
方法: ①仰向けになり、ひざを立て、両手は横に伸ばし、床につけます。
②両ひざを片側に倒して腰をひねり、顔は反対側に向けます。
③約5秒間止めます。
④ゆっくりと戻し反対側にひねります。

【B-12 体幹の回旋】



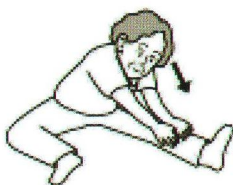
目的: 体幹の側面、背部の筋を伸ばします。
方法: ①胸をはって背すじをのばします。
②腰をひねりながら後ろをみます。

【B-15 腰部】



目的: 腰部から臀部にかけての筋を伸ばします。
方法: ①片方ずつ、膝をかかえます。
②膝をわきによせて、腰を伸ばします。
※ 膝の痛い方は膝の後に手を当てて下さい。

【B-23 ハムストリングス】



目的: 太ももの後ろの筋を伸ばします。
方法: ①床に足を開いて座ります。
②片方の足を伸ばして、膝があがらないように、ななめ前に体を倒します。
※ 痛みのない範囲から動かします。

【B-28 足部】



目的: 足首周囲の筋を伸ばし、足指の動きを良くします。
方法: ①あぐらを組むように床に座ります。
②足首を持って、ゆっくり回したり、足首を伸ばしたり曲げたりします。

筋力アップ運動

【C-1 臀部の筋】



目的: お尻の筋力アップ運動です。
方法: ①仰向けに寝て、両膝を立てます。
②そこからおしりをあげます。
※ 背中が曲がっている方は座布団や枕を使用して行って下さい。

【C-8 腹部の筋】



目的: 腹筋の筋力アップ運動です。
方法: ①仰向けで両膝を立てます。
②両手を腹部にあて、頭を上げます。
③頸部が伸展しないようにおへそをみるようにします。
④可能ならば、両手を頭に組んだり、両手を膝まで滑らせて行います。

筋力アップ運動

【C-12 股関節 屈筋】



目的:股関節前面の筋及び大腿の筋力アップ運動です。
方法:①仰向けになり、膝を立てます。

②片方の足を、膝を伸ばしながらゆっくり、もちあげて約5秒止め、もとに戻します。

※ 膝よりも高く上げないようにします。

【C-13 股関節 屈筋】



目的:股関節前面の筋の筋力アップです。

方法:①仰向けになり、ひざを立てます。

②両足をゆっくりともちあげます。

③ゆっくりともとに戻します。

【C-18 股関節 外転筋】



目的:股関節の外側の筋力アップ運動です。

方法:①横向きに寝て、上方にゆっくりと足をもちあげます。

②そのまま約5秒止め、ゆっくりとおろします。

(仰向けでチューブなどを利用すると効果的です。)

※ やや斜め後に足をあげると効果的です。

下にある足は、膝を曲げておきます。

【C-23 大腿四頭筋】



目的:膝をのばす筋肉の筋力アップ運動です。

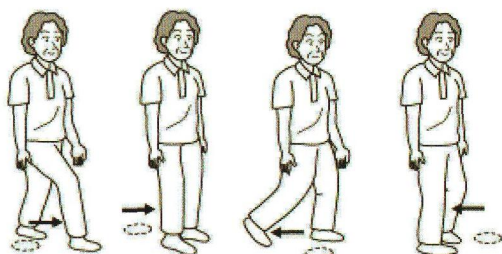
膝の痛みなどに有効です。

方法:①仰向けになり、一方の膝を曲げます。

②片方の足を伸ばしながらもちあげて約5秒止め、ゆっくりとおろします。

ステップ運動

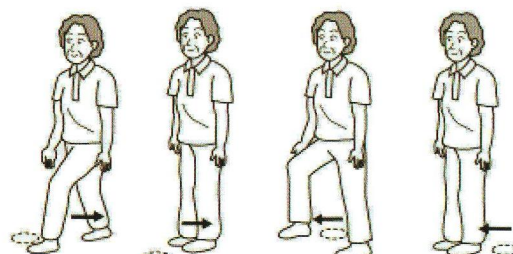
【D-5 前方へのステップ】



方法:①右足を前に ②左足を前に
③右足を後ろへ ④左足を後ろへ

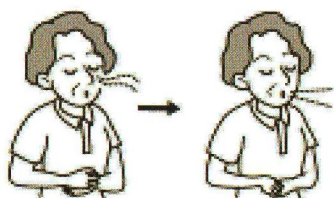
※ 慣れてきたら、少しずつスピードをあげていきましょう

【D-6 後方へのステップ】



方法:①右足を後ろへ ②左足を後ろへ
③右足を前へ ④左足を前へ

【A-1 深呼吸】



方法:①床に寝て行います。または椅子に座って行います。

②おなかに手をあてて、おなかが膨らむように鼻から息を吸い込みます。

③息を吐くときは口をすぼめ、おなかがへこむようにゆっくりと4回行います。

※ 全身の力を抜いて、息を吐く時に長めにします。

b. 腰痛に対する運動

ストレッチ運動

【B-5 体幹(前面)】



目的: 体幹の前面を伸ばします。

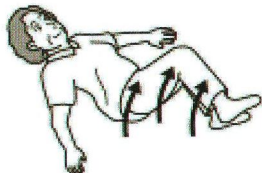
方法: ①仰向けに寝ます。

②ゆっくりと両手を頭の上にあげながら全身を伸ばします。

留意点: ①深呼吸しながら行います。

②全身の力を抜いてリラックスしましょう。

【B-11 体幹の回旋】



目的: 体幹の側面、背部の筋を伸ばします。

方法: ①仰向けになり、ひざを立て、両手は横に伸ばし、床につけます。

②両ひざを片側に倒して腰をひねり、顔は反対側に向けます。

③約5秒間止めます。

④ゆっくりと戻し反対側にひねります。

【※ 骨盤の運動】



目的: 骨盤を傾け、背中を床にぴったりとつけるようにします。

方法: ①両膝をたてて、手はお腹に位置します。

②お腹を引っ込めるようにしながら、お尻を少し持ち上げます。

③ゆっくりと元に戻します。

【B-15 腰部】



目的: 腰部から臀部にかけての筋を伸ばします。

方法: ①片方ずつ、膝をかかえます。

②膝をわきによせて、腰を伸ばします。

※ 膝の痛い方は膝の後に手を当てて下さい。

【B-1 体幹(背部)】



目的: 股関節内側、体幹背部の筋を伸ばします。

方法: ①あぐらを組んで踵を体にひきつけます。

②背中をゆっくりと前に曲げます。

【B-28 足部】



目的: 足首周囲の筋を伸ばし、足指の動きを良くします。

方法: ①あぐらを組むように床に座ります。

②足首を持って、ゆっくり回したり、足首を伸ばしたり曲げたりします。

【B-23 ハムストリングス】



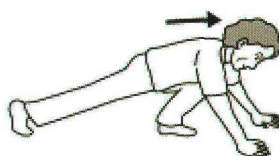
目的: 太ももの後ろの筋を伸ばします。

方法: ①床に足を開いて座ります。

②片方の足を伸ばして、膝があがらないように、ななめ前に体を倒します。

※ 痛みのない範囲から動かします。

【B-19 股関節 屈筋】



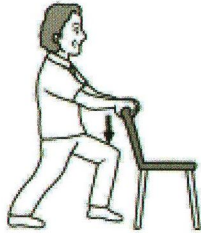
目的: 股関節前面の筋を伸ばします。

方法: ①よつばいから両足を前後に開きます。

②両手を前方について、体を前方に移動しながら後ろ足の股関節を伸ばします。

ストレッチ運動

【B-30 足部】



目的: 足のふくらはぎを伸ばします。

方法: ①椅子の後ろに立ち、片方の足を少し後ろに下げます。
②前の足を徐々に曲げ、後ろの足はかかとをつけます。
③膝は伸ばしたままにします。
④このとき、反動はつけないようにしましょう。

筋力アップ運動

【C-1 臀部の筋】



目的: お尻の筋力アップ運動です。

方法: ①仰向けに寝て、両膝を立てます。

②そこからおしりをあげます。

※ 背中が曲がっている方は座布団や枕を使用して行って下さい。

【C-8 腹部の筋】



目的: 腹筋の筋力アップ運動です。

方法: ①仰向けで両膝を立てます。

②両手を腹部にあて、頭を上げます。

③頸部が伸展しないようにおへそをみるようにします。

④可能ならば、両手を頭に組んだり、両手を膝まで滑らせて行います。

【C-12 股関節 屈筋】



目的: 股関節前面の筋及び大腿の筋力アップ運動です。

方法: ①仰向けになり、膝を立てます。

②片方の足を、膝を伸ばしながらゆっくり、もちあげて約5秒止め、もとに戻します。

※ 膝よりも高く上げないようにします。

【C-18 股関節 外転筋】



目的: 股関節の外側の筋力アップ運動です。

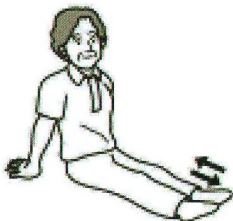
方法: ①横向きに寝て、上方にゆっくりと足をもちあげます。

②そのまま約5秒止め、ゆっくりとおろします。

(仰向けでチューブなどを利用すると効果的です。)

※ やや斜め後に足をあげると効果的です。
下にある足は、膝を曲げておきます。

【C-24 大腿四頭筋】



目的: 膝をのばす筋肉の筋力アップ運動です。膝の痛みのある方に有効です。

方法: ①両足をそろえて、膝を伸ばしてすわります。

②両足の指先を最大に内側にそらし約5秒止めます。

※ 膝の内側に力が入っていることを確認して下さい。

【C-28 ハムストリングス】

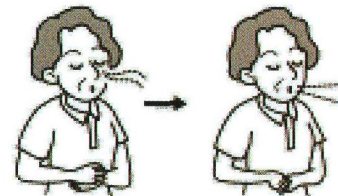


目的: 大腿部後面の筋肉の筋力アップ運動です。膝の痛みなどに有効です。

方法: ①うつぶせになり、一方の膝を曲げます。

②重りをつけると効果的です。

【A-1 深呼吸】



方法: ①床に寝て行います。

②おなかに手をあてて、おなか膨らむように鼻から息を吸い込みます。

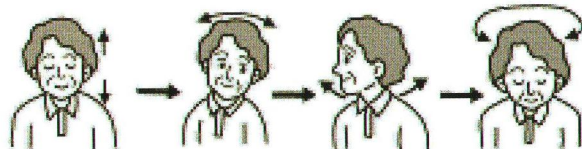
③息を吐くときは口をすぼめ、おなかへこむようにゆっくりと4回行います。

※ 全身の力を抜いて、息を吐く時に長めにします。

c. 脳卒中による片麻痺に対する運動

ストレッチ運動

【A-2 首の体操】



目的: 首周辺の筋肉をほぐします。

方法: ①首→前後に倒します。

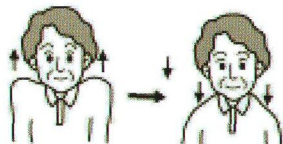
②首→左右に倒します。

③首→左右横を向きます。

④首→大きく左右に回します

※ 急がず、ゆっくり深呼吸しながら動かします。

【A-3 肩の体操】



目的: 肩の筋肉をほぐします。肩こりなどに効果的です。

方法: 肩を上へ上げ、両肩を同時にキュッとすぼめ、スッと力を抜きながら下におろします。

※ 息を吸いながら肩をあげ、はきながら肩をおろして下さい。

【B-5 体幹(前面)】



目的: 体幹の前面を伸ばします。

方法: ①仰向けに寝ます。

②ゆっくりと両手を頭の上にあげながら全身を伸ばします。

※ ①深呼吸しながら行います。

②全身の力を抜いてリラックスしましょう。

【B-11 体幹の回旋(別法)】



目的: 体幹の側面、背部の筋を伸ばします。

方法: ①仰向けになり、ひざを立て、両手は横に伸ばし、床につけます。

②両ひざを片側に倒して腰をひねり、顔は反対側に向けます。

③約5秒間止めます。

④ゆっくりと戻し反対側にひねります。

※ 膝が伸びる方は、介助して下さい。

【B-15 腰部】



目的: 腰部から臀部にかけての筋を伸ばします。

方法: ①片方ずつ、膝をかかえます。

②膝をわきによせて、腰を伸ばします。

※ 良い方の足から行い、頭や反対側の足があがらないように注意して下さい。

【B-1 体幹(背部)】



目的: 股関節内側、体幹背部の筋を伸ばします。

方法: ①あぐらを組んで踵を体にひきつけます。

②背中をゆっくりと前に曲げます。

【B-28 足部(別法)】



目的: 足首周囲の筋を伸ばし、足指の動きを良くします。

方法: ①一側の足を伸ばし、その上に他側の足をのせて床に座ります。

②足首を持って、ゆっくり回したり、足首を伸ばしたり曲げたりします。

※ 足の指も曲げたり伸ばしたりしましょう。

ストレッチ運動

【B-25 ハムストリングス】



目的:太ももの後ろの筋を伸ばします。
方法:①膝を伸ばし、両足をそろえてすわります。
②体をゆっくりと前に倒します。
※ 痛みのない範囲から動かします。
反動をつけずに行います。

【B-19 股関節 屈筋(別法)】



目的:股関節前面の筋を伸ばします。
方法:①うつぶせになります。
②ゆっくり息を吐きながら全身の力を抜きます。
③膝を曲げていくと効果的です。
※ 枕をお腹に当てると楽に行えます。手の位置に注意して下さい。

筋力アップ運動

【C-1 臀部の筋】



目的:お尻の筋力アップ運動です。
方法:①仰向けに寝て、両膝を立てます。
②そこからおしりをあげます。
③可能であれば、片足の膝をのばし、一側でおしりをあげます。
※ 膝が伸びる方は、介助して行って下さい。
麻痺側の足を組んで行うのも良い方法です。
背中が曲がっている方は座布団や枕を使用して行って下さい。

【C-8 腹部の筋】



目的:腹筋の筋力アップ運動です。
方法:①仰向けで両膝を立てます。
②両手を腹部にあて、頭を上げます。
③頸部が伸展しないようにおへそをみるようにします。

【C-12 股関節 屈筋】



目的:股関節前面の筋及び大腿の筋力アップ運動です。
方法:①仰向けになり、膝を立てます。
②片方の足を、膝を伸ばしながらゆっくり、もちあげて約5秒止め、もとに戻します。
※ 膝よりも高く上げないようにします。

【C-18 股関節 外転筋】



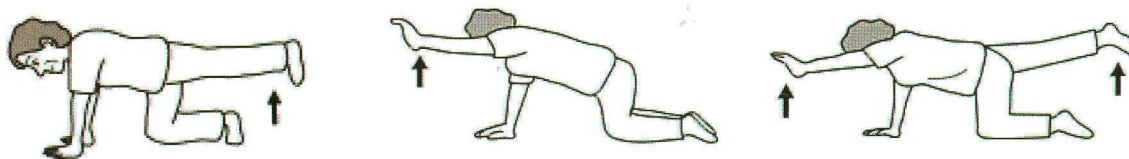
目的:股関節の外側の筋力アップ運動です。
方法:①横向きに寝て、上方にゆっくりと足をもちあげます。
②そのまま約5秒止め、ゆっくりとおろします。
(仰向けでチューブなどを利用すると効果的です。)
※ やや斜め後に足をあげると効果的です。
下にある足は、膝を曲げておきます。

【C-23 大腿四頭筋】



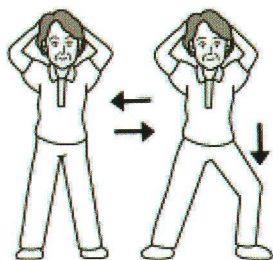
目的:膝をのばす筋肉の筋力アップ運動です。
膝の痛みなどに有効です。
方法:①仰向けになり、一方の膝を曲げます。
②片方の足を伸ばしながらもちあげて約5秒止め、ゆっくりとおろします。

【バランス運動】



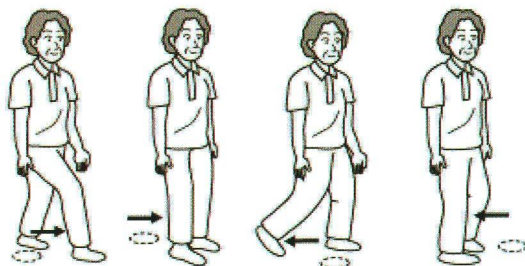
方法:①よつばいで膝を伸ばしたまま、ゆっくりと片方の足をもちあげます。
 ②あげたまま約5秒止めたあと、ゆっくりとさげます。
 ③反対側の足をあげます。
 ④同様によつばいで、ゆっくりと片手をあげます。後は、足の場合と同様に行います。
 ⑤上手く出来れば、片手と片足を左右同時に上げます。

【体重移動】



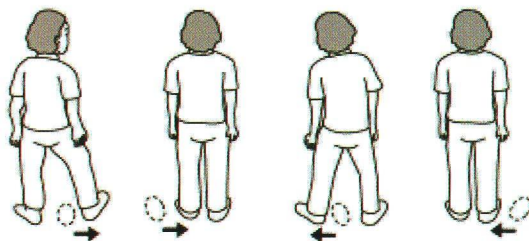
方法:①片方の足を一步横に開き、開いた足に体重をかけます。
 ②もとに戻します。
 ③慣れてきたら足の開きを大きくしていきます。

【D-5 前方へのステップ】



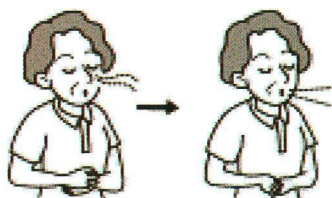
方法:①右足を右側へ
 ②左足を右側へ
 ③左足を左側へ
 ④右足を左側へ

【D-7 側方へのステップ】



方法:①右足を前に
 ②左足を前に
 ③右足を後ろへ
 ④左足を後ろへ

【A-1 深呼吸】



方法:①床に寝て行います。または椅子に座って行います。
 ②おなかに手をあてて、おなかが膨らむように鼻から息を吸い込みます。
 ③息を吐くときは口をすぼめ、おなかがへこむようにゆっくりと4回行います。
 ※ 全身の力を抜いて、息を吐く時に長めにします。

(3) 家庭での運動

準備運動

【A-2 首の体操】



目的: 首周辺の筋肉をほぐします。

方法: ①首→前後に倒します。

②首→左右に倒します。

③首→左右横を向きます。

④首→大きく左右に回します

※ 急がず、ゆっくり深呼吸しながら動かします。

【A-3 肩の体操】



目的: 肩の筋肉をほぐします。肩こりなどに効果的です。

方法: 肩を上へ上げ、両肩を同時にキュッとすぼめ、スッと力を抜きながら下におろします。

※ 息を吸いながら肩をあげ、はきながら肩をおろして下さい。

ストレッチ運動

【B-5 体幹(前面)】



目的: 体幹の前面を伸ばします。

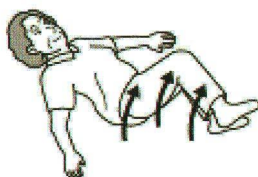
方法: ①仰向けに寝ます。

②ゆっくりと両手を頭の上にあげながら全身を伸ばします。

留意点: ①深呼吸しながら行います。

②全身の力を抜いてリラックスしましょう。

【B-11 体幹の回旋】



目的: 体幹の側面、背部の筋を伸ばします。

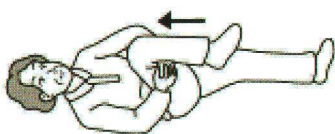
方法: ①仰向けになり、ひざを立て、両手は横に伸ばし、床につけます。

②両ひざを片側に倒して腰をひねり、顔は反対側に向けます。

③約5秒間止めます。

④ゆっくりと戻し反対側にひねります。

【B-15 腰部】



目的: 腰部から臀部にかけての筋を伸ばします。

方法: ①片方ずつ、膝をかかえます。

②膝をわきによせて、腰を伸ばします。

※ 膝の痛い方は膝の後に手を当てて下さい。

【B-23 ハムストリングス】



目的: 太ももの後ろの筋を伸ばします。

方法: ①床に足を開いて座ります。

②片方の足を伸ばして、膝があがらないように、ななめ前に体を倒します。

※ 痛みのない範囲から動かします。

筋力アップ運動

【C-1 臀部の筋】



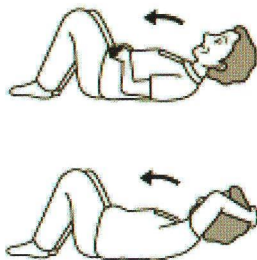
目的:お尻の筋力アップ運動です.

方法:①仰向けに寝て、両膝を立てます.

②そこからおしりをあげます.

※ 背中が曲がっている方は座布団や枕を使用して行って下さい.

【C-8 腹部の筋】



目的:腹筋の筋力アップ運動です.

方法:①仰向けで両膝を立てます.

②両手を腹部にあて、頭を上げます.

③頸部が伸展しないようにおへそをみるようにします.

④可能ならば、両手を頭に組んだり、両手を膝まで滑らせて行います.

【C-23 大腿四頭筋】



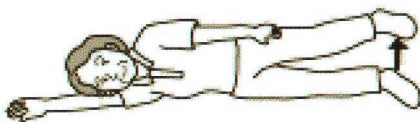
目的:膝をのばす筋肉の筋力アップ運動です.

膝の痛みなどに有効です.

方法:①仰向けになり、一方の膝を曲げます.

②片方の足を伸ばしながらもちあげ約5秒止め、ゆっくりとおろします.

【C-18 股関節 外転筋】



目的:股関節の外側の筋力アップ運動です.

方法:①横向きに寝て、上方にゆっくりと足をもちあげます.

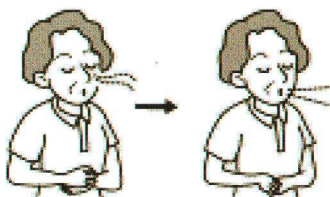
②そのまま約5秒止め、ゆっくりとおろします.

(仰向けでチューブなどを利用すると効果的です.)

※ やや斜め後に足をあげると効果的です.

下にある足は、膝を曲げておきます.

【A-1 深呼吸】



方法:①床に寝て行います.

②おなかに手をあてて、おなかが膨らむように鼻から息を吸い込みます.

③息を吐くときは口をすぼめ、おなかがへこむようにゆっくりと4回行います.

※ 全身の力を抜いて、息を吐く時に長めにします.

8. その他の運動プログラム

ストレッチ運動

【B-3 体幹(背部)】

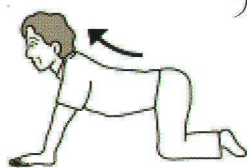
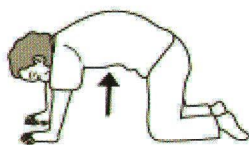


目的:背中の筋を伸ばします.

方法:①両足を肩幅に開いて立ち、両手を体の前で組みます.

②両手を前下方に伸ばしながら、お腹をのぞくように頭部と頸部を前屈します.

【B-4 体幹(背部)】

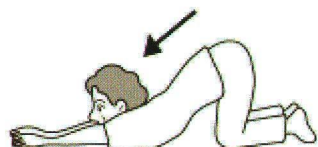


目的:体幹の背部の筋を伸ばします.

方法:①よつばいになり、お腹をのぞき込むように背中をまるめます.

②反対に背中を伸ばします.

【B-7 体幹(前面)】



目的:体幹の前面の筋を伸ばします.

方法:①よつばいになります.

②おしりを後ろにひきながら、腕をのびし、胸を床につけます.

【B-8 体幹(前面)】

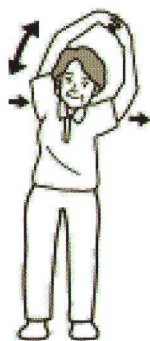


目的:体の前面を伸ばします.

方法:①両足を肩幅に開いて立ち、両手を頭の上にあげます.

②大きく背中を伸ばしながら、頸部も伸展します.

【B-10 体幹(側面)】



目的:体の側面を伸ばします.

方法:①肩幅に足を開いて立ち、胸の前で両手を組みます.

②両腕を頭上にゆっくりと大きく伸ばします.

③肘を伸ばしたまま、右側に少し曲げてそのまま約5秒止めます.

④ゆっくりともとに戻し、同様に左側に少し曲げてそのまま約5秒止めます.

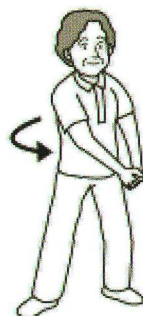
⑤胸の前に両手を戻します.

【B-12 体幹の回旋】



目的: 体幹の側面、背部の筋を伸ばします。
方法: ①胸をはって背すじをのばします。
②腰をひねりながら後ろをみます。

【B-14 体幹の回旋】



目的: 体幹の側面、背部の筋を伸ばします。
方法: ①両足を肩幅に開いて立ち、両手を体の前で組みます。
②胸をはって背すじをのぼしながら腰をひねり、後ろをみます。

【B-16 腰部】



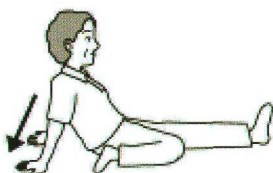
目的: 腰部から臀部にかけての筋を伸ばします。
方法: ①仰向けに寝ます。
②両膝を抱きかかえ、胸につけます。

【B-17 腰部】



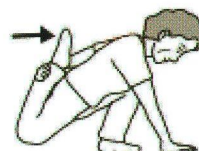
目的: 腰部から臀部にかけての筋を伸ばします。
方法: ①床に座り、両手で片方の足を持ちます。
②片方の足を胸にかかえあげます。

【B-20 大腿四頭筋】



目的: 膝を伸ばす筋肉のストレッチです。
方法: ①片方の膝を曲げてすわります。
②膝が上がらないように体を後ろにたおします。

【B-21 大腿四頭筋】



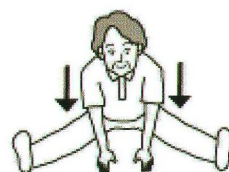
目的: 股関節前面の筋と膝を伸ばす筋肉のストレッチです。
方法: ①よつばいから両足を前後に開きます。
②片方の手で後ろの足首を持ち、膝を曲げていきます。
※ 膝の痛い方は注意して下さい。

【B-22 大腿四頭筋】



目的: 太ももの前面を伸ばします。
方法: ①椅子の後ろにまっすぐ立ち、手を椅子の背もたれに添えます。
②片方の膝を曲げます。
③曲げたほうの足を手で持つかかとをおしりに引きつけます。

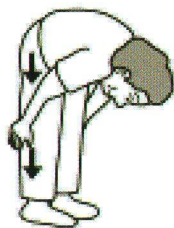
【B-24 ハムストリングス】



目的: 太ももの後ろの筋を伸ばします。
方法: ①両足をできるだけ開き、床にすわります。
②体をゆっくりと前に倒します。

ストレッチ運動

【B-27 ハムストリングス】



目的:体の後ろ、太ももの後面を伸ばします。

方法:①肩幅に足を開いて立ち、背中を伸ばします。

②背中を伸ばしたまま上体を曲げ、曲げると同時に両手はおしり→太もも→ひざ→足首の後ろの順にゆっくりとさげていきます。

③足首の後ろで約3～5秒止めます。

※ 体を起こす際は、ゆっくりと戻して下さい。

筋力アップ運動

【C-2 臀部の筋】

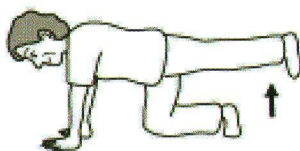


目的:お尻の筋力アップ運動です。

方法:①ひざを伸ばしたまま、ゆっくりと片方の足をもちあげます。

②あげたまま約5秒止めたあと、ゆっくりとさげます。

【C-3 臀部の筋】



目的:お尻の筋力アップ運動です。また、体のバランス運動にもなります。

方法:①ひざを伸ばしながら、ゆっくりと片方の足をもちあげます。

②あげたまま約5秒止めたあと、ゆっくりとさげます。

【C-5 背部の筋】



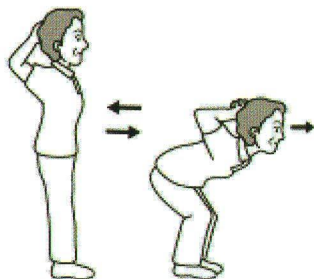
目的:背筋の筋力アップです。

方法:①両足をそろえ、両手はからだの横において、うつぶせになります。

②下肢を床につけたまま、ゆっくりと上体をもちあげます。

③あげたまま約5秒止めたあと、ゆっくりとさげます。

【C-7 背部の筋】



目的:背筋の筋力アップです。

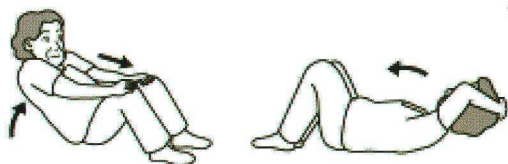
方法:①両手を頭の後ろに組んで立ちます。

②前方を見ながら背中を伸ばしたまま、おしりを少し後ろにひき、おじぎをするように前に倒します。

③視線はおろさず、できるだけ前方を向きます。

※ 腰の痛い方は無理せず行って下さい。

【C-8 腹部の筋】



目的:腹筋の筋力アップ運動です。

方法:①仰向けで両膝を立てます。

②両手を腹部にあて、頭を上げます。

③頸部が伸展しないようにおへそをみるようにします。

④可能ならば、両手を頭に組んだり、両手を膝まで滑らせて行います。

※ 手の位置がお腹、頭、膝の順に運動強度が増していきます。

【C-9 腹部の筋】



目的:腹筋の筋力アップです。

方法:①椅子に腰かけ、背もたれと背中の上にタオルまたはクッションなどを置きます。

②お腹に手を当て、背中でクッションを押しつけながらおへそをのぞき込みます。

【C-11 腹部の筋】



目的:腹筋の筋力アップです。

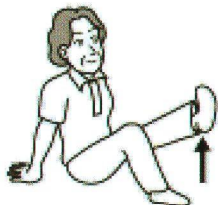
方法:①両足を開いて椅子に座ります。

②左の肘と右の膝を体の前でくっつけるように近づけます。

③もとに戻します。

④反対側の肘と膝を同じように近づけます。

【C-14 股関節 屈筋】



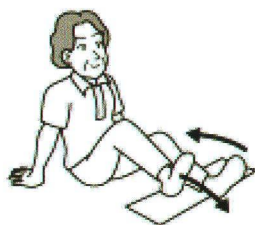
目的:股関節前面の筋及び大腿の筋力アップ運動です。

方法:①背中を伸ばし、両手を後ろに軽くついてすわり、膝を曲げます。

②片方の足を伸ばしながらもちあげて約5秒止め、ゆっくりとおろします。

※ 膝よりも高く上げないようにします。

【C-15 股関節 屈筋】



目的:股関節前面の筋の筋力アップです。

方法:①タオルを境にして片方の足を前に、反対の足は後ろにおきます。

②後ろを向いて上体を伸ばし、腕でささえます。

③両足を同時にもちあげ、そのまま2～3秒止めます。

④停止後、足をゆっくりと前後に交差させます。

【C-16 股関節 屈筋】

【C-16 股関節 屈筋】



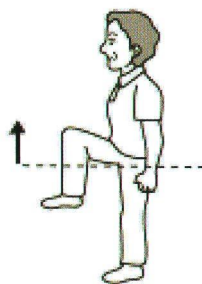
目的:腹筋の筋力アップです。

方法:①片方の膝をできるだけ高くあげます。

②同時に体を曲げます。

③体と足を元に戻します。

※ 体と足を同時に動かすのがポイントです。



目的:股関節を曲げる筋の筋力アップです。

方法:膝を水平より高くあげ、もも上げをします。

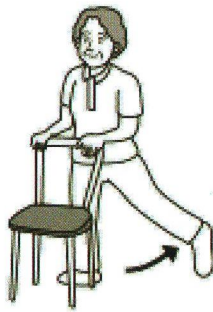
筋力アップ運動

【C-18 股関節 外転筋】



目的:股関節の外側の筋力アップ運動です。
方法:仰向けでチューブなどを利用すると効果的です。

【C-19 股関節 外転筋】



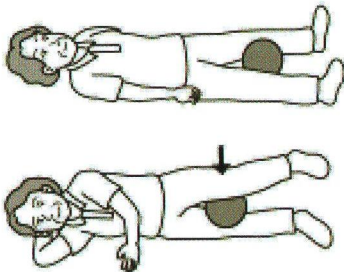
目的:股関節外側の筋の筋力アップです。
方法:①椅子につかまり立ちます。
②片足を横にあげ、そのまま約5秒止めます。
③その後ゆっくりと元に戻します。

【C-20 股関節 外転筋】



目的:股関節外側の筋の筋力アップです。
方法:足を外側にけりあげます。

【C-21 股関節 内転筋】



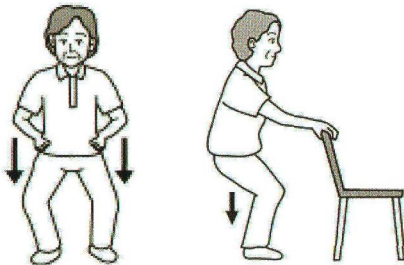
目的:股関節の内側の筋力アップ運動です。
方法:①足の間にボールなどをおきます。
②大腿の内側に力を入れてさはみます。

【C-22 股関節 内転筋】



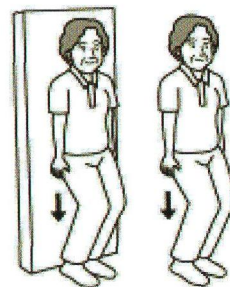
目的:股関節内側の筋の筋力アップです。
方法:足を内側へ交互にけりあげます。

【C-26 大腿四頭筋】



目的:膝を伸ばす筋の筋力アップです。
方法:①足を左右に開き、両手を腰にあてて、膝を曲げ体重を両足にかけます。
②約5秒止めます。
※ 変形性膝関節症のある方は、椅子などにつかまり深くしゃがみこまず、膝関節の位置がつま先より出ないように注意して下さい。
※ お尻がでないようにして下さい。

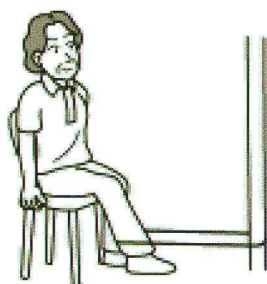
【C-27 大腿四頭筋】



目的:股関節内側の筋の筋力アップです。
方法:①前方を見ながら背中を伸ばしたまま、おしりを下におろしながら膝を曲げます。
②壁を利用し、背中を付けて立ってするとよいでしょう。
※ 変形性膝関節症のある方は、深くしゃがみこまず、膝関節の位置がつま先より出ないように注意する。

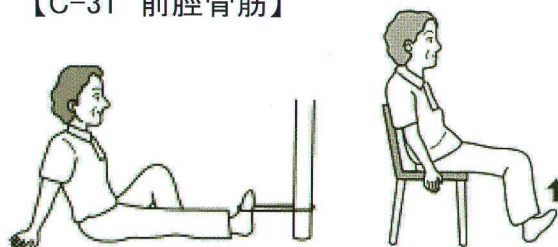
筋力アップ運動

【C-29 ハムストリングス】



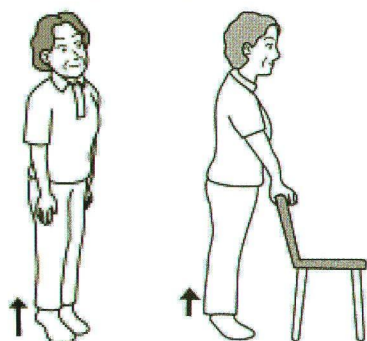
目的: 膝を曲げる筋肉の筋力アップです。
方法: ①椅子に腰かけ、ゴムチューブを柱にかけます。
②ゴムチューブを足首にかけ、膝を曲げます。

【C-31 前脛骨筋】



目的: 足首を上にあげる筋力アップです。
方法: ①床に座り、ゴムチューブを柱などにかけます。
②ゴムチューブを足首にかけ、足首を内側に曲げます。
※ 椅子に座って、足首を上にあげます。

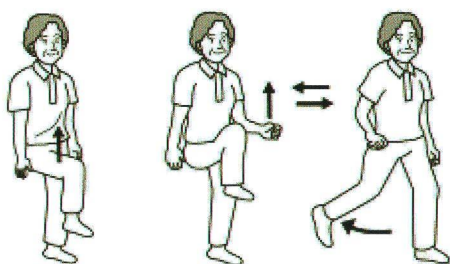
【C-30 下腿三頭筋】



目的: ふくらはぎの筋力アップです。
方法: ①両足をそろえて、背中をのばして自然に立ちます。
②つま先を軸にかかとをあげ約3～5秒止め、ゆっくりとさげます。
※ 最初は椅子につかまって行って下さい。慣れてきたら、片足だけで行ってみましょう。

歩行運動

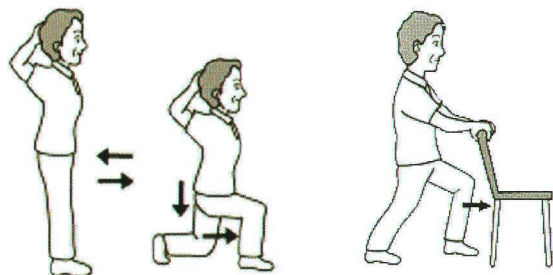
【D-1 足踏みと脚振り運動】



方法: ①立位にてその場で足踏みをします。
②最初は、低く、徐々に足を高くあげていきます。

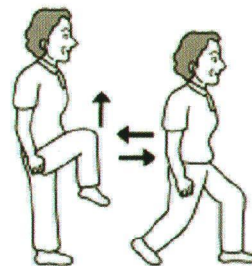
方法: ①一側の足でボールをけるように、前後に動かします。
②最初は、床を滑らせるように動かし、慣れてきたら完全に床から離して行います。

【D-2 体重移動(前後)】



方法: 背中を伸ばしたまま、足を一步前に出しながら膝を曲げ、出した足に体重をかける。
※ 椅子を利用して、踏み込むように体重をかけましょう。

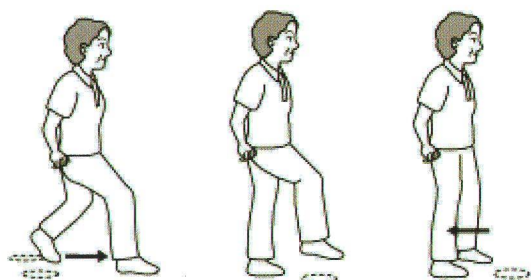
【D-3 体重移動(前後)】



方法: 最初に一側の足を前にあげ、あげた足を後ろにつき、体重をかける。足を前に振りだしてもとに戻す。

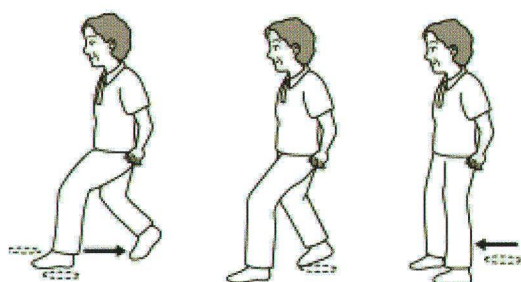
ステップ運動(3拍子)

【D-8 前方へのステップ】



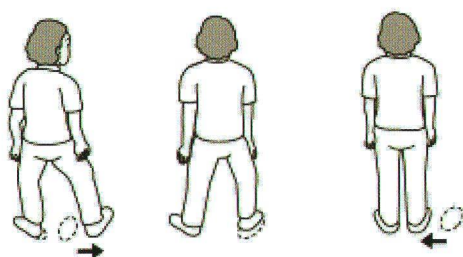
方法: ①右足を1歩前に踏み出すと同時に、左足を浮かします。
②左足をおろすと同時に右足をあげます。
③右足をもとに戻し、両足をそろえます。
左足でも同様行います。

【D-9 後方へのステップ】



方法: ①右足を1歩後ろに踏み出すと同時に、左足を浮かします。
②左足をおろすと同時に右足をあげます。
③右足をもとに戻し、両足をそろえます。
左足で同じように行います。

【D-10 側方へのステップ】



方法: ①右足を右側に1歩踏み出すと同時に、左足を浮かします。
②左足をおろすと同時に右足をあげます。
③右足をもとに戻し両足をそろえます。
左足で同じようにステップします。

【D-11 歩行運動(付則)】

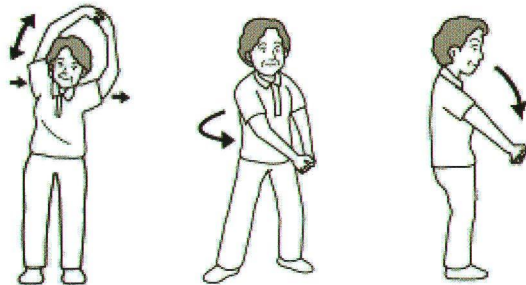
- 1.前方への歩行:線上歩行、継ぎ足歩行
※ 始めは、線上歩行から行いましょう。
- 2.後方への歩行:直線に沿って歩く。できるだけ床をみないようにします。
- 3.側方への歩行:一侧を横へステップし、他側をくっつけるように横へ歩く。
- 4.交差歩行: ①一侧を横へステップします。
②出した足の前方を超えて他側の足をステップします。
③なれてきたら、後方を超えて行います。
- 5.方向転換:前歩きで、合図により180度ターンして歩く。
※ はじめは、ゆっくりとしたスピードで行い、少しずつ速く。
- 6.階段昇降: ①手すりのある階段で行います。
②低い段から始めて下さい。
※ 膝の痛い方は痛みが出たらすぐにやめて下さい。

バランス運動

【E-1 頸部の伸展運動】

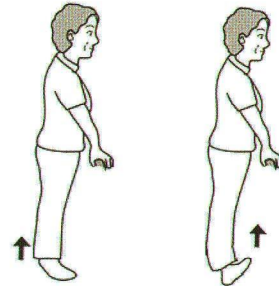
方法:立位にて頸部を過伸展させる.その後前屈する.
開眼、閉眼にて5回繰り返す.

【E-2 体幹の前屈、側屈、回旋(上肢の運動)】



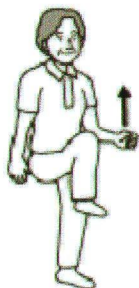
方法:両足を肩幅に開いて立ち、両手を動かしましょう.
目の位置を一定にして行う.開眼、閉眼にて3回繰り返す.

【E-3 踵立ち・つま先立ち】



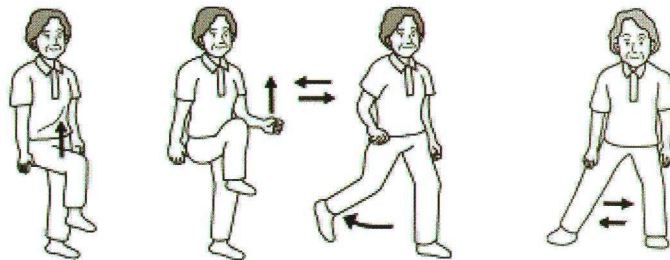
方法:①両脚でつま先立ちし、止めてバランスを取る.
②逆に踵立ちにてバランスを取る.
開眼、閉眼にて3回繰り返す.

【E-4 足踏み運動】



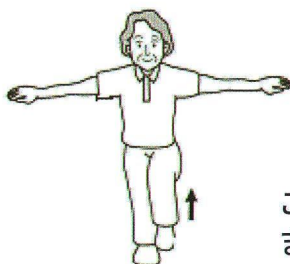
方法:①座布団やクッション上で足踏み運動をします.
②最初は小さく足を上げて、少しずつ大きくしていきます.
③できれば閉眼でも行って下さい.

【E-5 足振り運動】



方法:①片足立ちにて他方の足をゆっくりと振り子運動を行います.
②運動のはじめは床上を滑らせるように動かし、慣れるにしたがって床から完全に浮かして行う.
③左右方向や閉眼でも行います.開眼、閉眼にて行う.

【E-6 片足立ち】



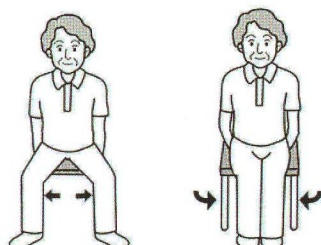
方法:30秒間保持. 左右それぞれで3回行う.

①両手を腰に当てて、足を前にあげ、片足立ちでバランスを取ります.
②左右それぞれで2回ずつ行います.
③開眼、閉眼にて行う.

これらの運動は、マットや座布団などを利用して行うことも出来ます.
また、杖、装具などを使用されている方は、使用して行ってください.

道具を使わず、重りや負荷をかけずに行う運動

【股関節 内・外転運動(尿失禁予防)】



目的:股関節の外側と内側の筋肉の運動です。

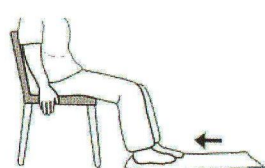
外尿道括約筋の強化になります。

方法:足を同時に左右に開いたり閉じたりします。

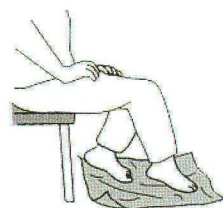
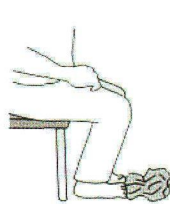
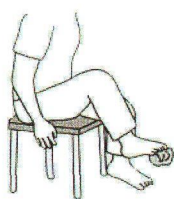
※ 足を閉じるとき(大腿の内側に力を入れる)膝の間に両手やボールなどを入れてはさみこむように力を入れるとより効果的です。

足を閉じているときに踵を浮かすようにし、同時に肛門に力を入れると尿失禁予防の運動になります。

【足趾の運動】

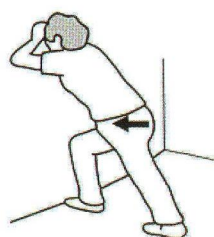


タオルのたぐり寄せ



丸めた紙を足趾でひろげる

【下肢筋のストレッチ(背筋の運動)】

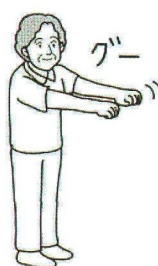


目的:股関節前面・ふくらはぎ・ハムストリングスの筋を伸ばします。

方法:①両手を前方の壁について、腰を前方に移動しながら後ろ足の踵をつけるように股関節を伸ばします。

②体をそらす様になると背筋の運動になります。

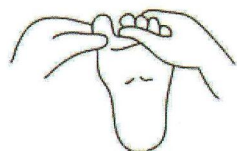
【上肢の運動】



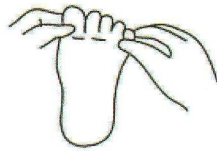
目的:上肢、握力の筋力アップ

方法:両手を90度に挙上したまま手のグー、パーを繰り返します。

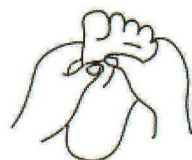
【足の趾・アーチの手入れ法】



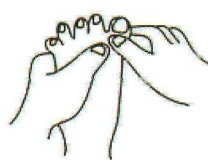
隣同士の指をつかみ前後に動かす



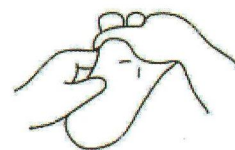
親指と小指をつまみ、扇のように広げます



両手の親指で土踏まずと湧線(中央のくぼみ)を押す



両手の親指で足の指の爪を押す



手の指を1本1本足の指の間に入れ、指をそらせて足底筋を伸ばす

9. 運動プログラムの例

(1) 個別運動 例： 下肢の骨折既往者、変形性関節症に対するプログラム

回数	目的	内容及び運動プログラムの要点
1回	◇参加者の評価とアセスメント	(1)問診 (2)体力評価 ポイント ・プログラム作成に際しては、基本チェックリスト、二次アセスメントを考慮して、参加者の疾患の特性、体力レベルにあった項目を選択して下さい。
2回	◇運動に慣れましょう	基本体操の実施 【A-2】、【A-3】 【B-2】、【B-6】、【B-9】、【B-13】、【B-18】、【B-26】、【B-29】 【C-6】、【C-10】、【C-25】、【C-4】、【C-19】 【A-1】 ポイント ・運動の留意点、運動の仕方を指導して下さい。 ・運動開始当初は、筋肉の痛み、関節の痛みなどを訴える場合があります。無理のない確実な運動から行って下さい。
3回		
4回		
5回 ～ 11回	◇参加者個人に合わせて運動しましょう ◇家庭でも運動しましょう	個別運動プログラムの実施 【B-1】、【B-11】、【B-12】、【B-15】、【B-23】、【B-28】、 【C-1】、【C-8】、【C-12】、【C-13】、【C-18】、【C-23】、 【D-5】、【D-6】 【A-1】 ポイント ・基本運動と異なる点は、寝て行う運動を提示しています。 ・できない運動がある場合は、椅子で行う運動、立って行う運動を取り入れて下さい。 ・運動負荷を上げる場合は、その他の運動項目より選択して下さい。 追加運動項目の例： 【C-2】、【C-3】、【C-5】、【C-8】、【C-11】、【C-26】、【E-3】 家庭での運動プログラムの実施 【A-2】、【A-3】、【B-5】、【B-11】、【B-15】、【B-23】、【C-1】 【C-8】、【C-23】、【C-18】、【A-1】 ポイント ・上記運動項目より選定して下さい。 ・カレンダーにより家庭での実施状況を把握して下さい。
12回	◇参加者の評価と最終アセスメント	(1)問診 (2)体力評価 ポイント ・参加者の身体的向上を把握し、短期目標を達成できたか確認して下さい。

例：腰痛に対するプログラム

回数	目的	内容及び運動プログラムの要点
1回	◇参加者の評価とアセスメント	(1)問診 (2)体力評価 ポイント ・プログラム作成に際しては、基本チェックリスト、二次アセスメントを考慮して、参加者の疾患の特性、体力レベルにあった項目を選択して下さい。
2回	◇運動に慣れましょう	基本体操の実施 【A-2】、【A-3】 【B-2】、【B-6】、【B-9】、【B-13】、【B-18】、【B-26】、【B-29】 【C-6】、【C-10】、【C-25】、【C-4】、【C-19】 【A-1】 ポイント ・運動の留意点、運動の仕方を指導して下さい。 ・運動開始当初は、筋肉の痛み、関節の痛みなどを訴える場合があります。無理のない確実な運動から行って下さい。
3回		
4回		
5回 ～ 11回	◇参加者個人に合わせて運動しましょう ◇家庭でも運動しましょう	個別運動プログラムの実施 【B-5】、【B-11】、【※ 骨盤の運動】、【B-15】、【B-1】、【B-23】、【B-28】、【B-19】、【B-30】、【C-1】、【C-8】、【C-12】、【C-18】、【C-24】、【C-28】、【A-1】 ポイント ・基本運動と異なる点は、寝て行う運動を提示しています。 ・できない運動がある場合は、椅子で行う運動、立って行う運動を取り入れて下さい。 ・運動負荷を上げる場合は、その他の運動項目より選択して下さい。 追加運動項目の例： 【B-4】、【B-16】、【C-11】、【下肢筋のストレッチ(背筋の運動)】など 家庭での運動プログラムの実施 【A-2】、【A-3】、【B-5】、【B-11】、【B-15】、【B-23】、【C-1】 【C-8】、【C-23】、【C-18】、【A-1】 ポイント ・上記運動項目より選定して下さい。 ・カレンダーにより家庭での実施状況を把握して下さい。
12回	◇参加者の評価と最終アセスメント	(1)問診 (2)体力評価 ポイント ・参加者の身体的向上を把握し、短期目標を達成できたか確認して下さい。

例：脳卒中による片麻痺に対するプログラム

回数	目 的	内容及び運動プログラムの要点
1回	◇参加者の評価とアセスメント	(1)問診 (2)体力評価 ポイント ・プログラム作成に際しては、基本チェックリスト、二次アセスメントを考慮して、参加者の疾患の特性、体力レベルにあった項目を選択して下さい。
2回	◇運動に慣れましょう	基本体操の実施 【A-2】、【A-3】 【B-2】、【B-6】、【B-9】、【B-13】、【B-18】、【B-26】、【B-29】 【C-6】、【C-10】、【C-25】、【C-4】、【C-19】 【A-1】 ポイント ・運動の留意点、運動の仕方を指導して下さい。 ・運動開始当初は、筋肉の痛み、関節の痛みなどを訴える場合があります。無理のない確実な運動から行って下さい。
3回		
4回		
5回 ～ 11回	◇参加者個人に合わせて運動しましょう ◇家庭でも運動しましょう	個別運動プログラムの実施 【A-2】、【A-3】、【B-5】、【B-11 別法】、【B-15】、【B-1】、【B-28 別法】、【B-25】、【B-19 別法】、【C-1】、【C-8】、【C-12】、【C-18】、【C-23】、【バランス運動】、【体重移動】、【D-5】、【D-7】【A-1】 ポイント ・基本運動と異なる点は、寝て行う運動を提示しています。 ・できない運動がある場合は、椅子で行う運動を取り入れて下さい。 ・運動負荷を上げる場合は、その他の運動項目より選択して下さい。 追加運動項目の例： 【B-8】、【B-14】、【C-30】、【E-4】、【E-5】、【上肢の運動】 家庭での運動プログラムの実施 【A-2】、【A-3】、【B-5】、【B-11】、【B-15】、【B-23】、【C-1】 【C-8】、【C-23】、【C-18】、【A-1】 ポイント ・上記運動項目より選定して下さい。 ・カレンダーにより家庭での実施状況を把握して下さい。
12回	◇参加者の評価と最終アセスメント	(1)問診 (2)体力評価 ポイント ・参加者の身体的向上を把握し、短期目標を達成できたか確認して下さい。

参考:レクリエーション

F-1

1) ボトル倒し (図参照 図は車椅子に座っていますが立って行います。)

準備: ①ペットボトル9本程度 ②スリッパ1対

内容: ①ペットボトルを3本ずつ立てます。スタートラインにスリッパを履いて立ってもらう。
②リーダーの合図でペットボトルめがけて、足を振ってスリッパを飛ばします。
③倒れたボトルの数で点数を競います。

F-2

2) 足綱引き

準備: ①トイレットペーパー1巻

内容: ①二組に分かれて、対抗ゲームをします。

②最初の二人が2m離れて立ちます。

③お互いに片方の足でトイレットペーパーの端を踏んで待ちます。

④リーダーの合図で、お互いに足でたぐるようにトイレットペーパーを引っ張ります。

⑤破れたペーパーの多く残っている方を勝ちとします。

⑥後は②～⑤を交替して勝敗をつけます。



F-3

3) 風船キャッチゲーム

準備: ①風船(人数分) ②洗面器

内容: ①二組に分かれて、対抗ゲームをします。

②最初の二人が、膨らませた風船の口を指でつまみ、洗面器を持ちます。

③つまんでいた風船を離し、空中へ舞い上がらせます。

④しぼんで落ちてくる風船を、洗面器でキャッチできたら1点。
得点を競います。

ポイント: 風船はある程度大きく膨らませた方が、高く舞い上がり
キャッチしやすい。

風船の数を2個同時に使用すると敏捷性があがります。



F-4

4) 音感競走

準備: ①目隠し用タオル4枚 ②叩くと音が出るもの2組(日用品)

内容: ①目隠しをして音だけを頼りに歩き、次の人にリレーしていくゲームです。

②二人一組になって二列縦隊に並びます。

③各チームの音を実際に出して覚えてもらいます。

④各チームに音を出す役の人が付き、先頭は目隠しをして音を頼りにスタートします。

⑤折り返しを設けてリレーします。

F-5

5) 飛び石渡し

準備: ①バランスボード最低4枚(2チーム分)

内容: ①2チームに分かれて先頭が2枚のバランスボードを持ちます。

②スタートの合図でその内の一枚を前方に置いて、その上に乗ります。

③そしてもう一枚をさらに前方に置きその上に乗ります。

④今度は後方にさっき乗っていたバランスボードを取って、前に置きその上に乗ります。

⑤②～④の繰り返しで前方に進み次の人にバトンタッチします。

F-6

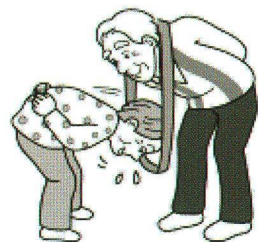
6) レイ送り

準備: ①紙テープで作ったレイ

内容: ①スタートの合図で先頭の人是一本のレイを首にかけ、
二番の人に手を使わずに送ります。

②各チームの人数を揃えてやります。

人数が少ない場合往復で競ってください。



F-7

7) 片足マツチ運び

準 備: ①マツチまたはタバコの空き箱

内 容: ①スタートラインにチームごとに並びます。

②スタートの合図で片足を上げその挙げた足の甲に空き箱を乗せます。

③乗せた空き箱を落とさないように、折り返し地点を回り次の人へバトンタッチします。
プレイ中に足の甲から落とした空き箱は手で乗せ直します。



F-8

8) ボール(風船)運び

準 備: ①ピンポンボールとスプーンまたは風船とバドミントンラケットのどちらかセット

内 容: ①ピンポンボール(または風船)をスプーン(ラケット)に乗せて折り返しを回ります。

②バトンタッチの際は手を使わないでピンポンボール(風船)を渡してください。

③早く最後の人まで終了したチームの勝利です。

F-9

9) ボール運動

準 備: ①ソフトバレーボール用の柔らかめのボール

内 容: ①集団で円をつくり、ボールを投げ合います。

②2回落とした方は、レクリエーションから外れていきます。

③最後まで残った方が優勝です。

栄養改善プログラム

1. プログラムの目的

「食べること」は毎日の生活に欠かせない行為である。しかし、ひとくちに「食べる」と言っても、その背景には生活習慣、環境、地域性、嗜好、経済性等、様々な要素が関係してくる。また、実際のプログラムは在宅での実践が中心となるため、「食べること」へのアプローチは個々の生活をサポートする形で行うことが重要である。

今回のプログラムでは、個々の生活習慣に合わせた目標設定を行う。また、集団において、食事に関する基礎知識を習得していただき、実生活へつなげることを目的としている。仲間との交流や励ましによるモチベーションの向上を図る。

2. 個別プログラム

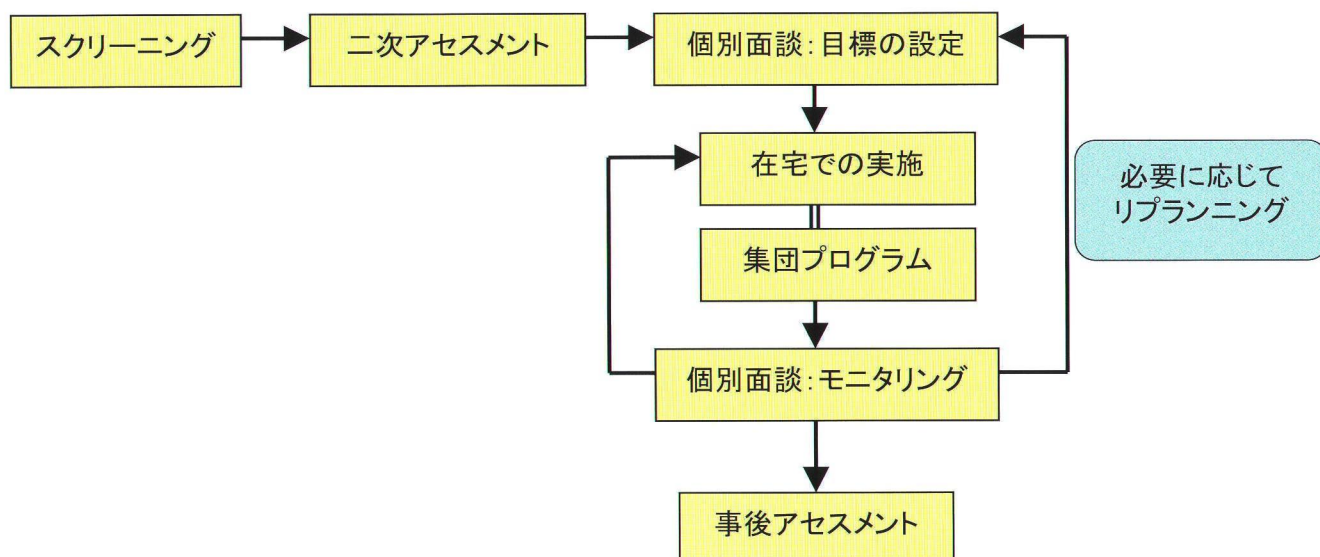
1-1. 個別プログラム

- 1) 個別目標の設定 : スクリーニング、二次アセスメントシート及び個別面談により、問題抽出とその改善を目的とする。
- 2) 毎日の食生活チェック表: 最低限摂ってほしい食品群の提示と摂取状況チェック。
食事の組み立て、摂取に対する意識付けを目的とする。
高齢者が簡単につけられることが重要。
従事者は個別面談時に目標の設定やアドバイスの参考にする。
対象者に合わせ、実施期間や内容を変更して構わない。
- 3) 個別面談 : 週1回～月2回実施し、目標の実施状況の確認。必要に応じ、再プランニングを行う。継続への支援や疑問の解消、アドバイスを行う。

1-2. 個別目標の立て方

- ① 不足に対する取り組み: 例) 乳製品の摂取が少ない
→ 不足部分の強化・解消: 例) 牛乳を毎日間食に1合飲む
→ 嗜好による不足は代替の提案: 例) 牛乳が嫌い→チーズを食べる、豆乳を1合飲む
- ② 食習慣に関すること
→ 食事回数: 例) 1日3食食べる、間食(補食)を摂る
→ 時間 : 例) 朝食を9時までにとる、昼食は12時頃とる
- ③ 食事の形態に関すること
→ 食形態のアップ: 例) きざみ食から一口大を食べられるようになる
※現在の食形態が本当に適切であるか評価することも重要。
- ④ 摂食行動に関すること
→ 例) 自力で食べられるようになる
- ⑤ その他
→ 例) 調理に参加する、自分で食事の準備をする

＜個別プログラム＞



3. 集団プログラム

1) 食事の組み立ての基本について啓蒙

①食事の組み立て方＜基礎編＞：別紙項目1

主食－主菜－副菜の分類と組み合わせ方

例) 講話、その日の献立を媒体としたミニ講話など

②食事の組み立て方＜応用編＞：別紙項目2

主食－主菜－副菜の分類と組み合わせ方

例) 料理カードを使った献立作成ゲームなど

2) 不足しがちな栄養素と食品：別紙項目3

3) 食事作りの実践(調理実習等)：別紙項目4

4) 食事の基本に対する理解と定着：別紙項目5

4. 実施回数及び頻度

集団へのプログラムは最低でも月に1回は行う。

個別への関わりは週に1回～2週間に1回の頻度で行う。

(別紙)介護度悪化予防のための栄養改善プログラム

＜集団プログラム＞

項目	テーマ及び要素	ねらい	内 容(実施例・媒体等)
1	食事の組み立て方 ＜基礎編＞	主食－主菜－副菜の分類を知り、バランスよく組み合わせて食べることを意識付ける。	・『食事バランスガイド』(※1)を用いた講話 ・給食を媒体に説明 等
2	食事の組み立て方 ＜応用編＞	主食－主菜－副菜の分類ができ、食事をバランスよく組み立てられるようになる。	・料理カード(※2)やフードモデルを用いた献立作成ゲーム ・バイキング 等
3	不足しがちな栄養素と食品	高齢者に不足しがちな栄養素を知り、自己評価。食品を用いて食事に取り入れることができる。	・不足しがちな栄養素と補充のための食品の提示。 ・栄養素と食品の結びつきクイズ 等
4	食事作りの実践	食事の組み立てを考え、食事作りに関わることで、食への関心や活動性を高める。	・調理実習 ・在宅における調理への参加(家族・ヘルパー等と行う) 等
5	食べる勉強会	実際の食事でも繰り返し確認することで、食事の組み立ての基礎を理解する。また、実生活への応用を図る。	・その日の給食を媒体にミニ講話を行う。 ～主食－主菜－副菜の確認 ～使用食材の栄養について 等

※1:参考『食事バランスガイド』平成 17 年 6 月 21 日、厚生労働省・農林水産省より公表。

※2:参考『そのまんま料理カード』群羊社

- 項目1～3は、プログラムへ盛り込み、スケジュールに合わせて期間中に実施する。
(実施時期は問わない。1つの項目を複数回に分けて実施しても構わない。)
- 項目4は、対象者の特性や個々の目標を勘案し、必要または可能と判断されれば実施することが望ましい。(必須ではない。)
- 項目5は、繰り返し確認することで定着を図ることを目的としているため、プログラム実施の都度行うことが望ましい。

＊毎日の食生活チェック表＊

氏名

目標：

月 日		／ (月)	／ (火)	／ (水)	／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
※今日1日の 食べたものに ○をつけて みましょう	主 食	ご 飯 (膳) 粥 ・ パン ・ 麺	ご 飯 (膳) 粥 ・ パン ・ 麺	ご 飯 (膳) 粥 ・ パン ・ 麺	ご 飯 (膳) 粥 ・ パン ・ 麺	ご 飯 (膳) 粥 ・ パン ・ 麺	ご 飯 (膳) 粥 ・ パン ・ 麺	ご 飯 (膳) 粥 ・ パン ・ 麺
	主 菜	肉 ・ 魚 ・ 卵 豆腐 ・ 納豆 その他 ()	肉 ・ 魚 ・ 卵 豆腐 ・ 納豆 その他 ()	肉 ・ 魚 ・ 卵 豆腐 ・ 納豆 その他 ()	肉 ・ 魚 ・ 卵 豆腐 ・ 納豆 その他 ()	肉 ・ 魚 ・ 卵 豆腐 ・ 納豆 その他 ()	肉 ・ 魚 ・ 卵 豆腐 ・ 納豆 その他 ()	肉 ・ 魚 ・ 卵 豆腐 ・ 納豆 その他 ()
	副 菜	野 菜 ・ 海 藻 芋 ・ き の こ こんにゃく	野 菜 ・ 海 藻 芋 ・ き の こ こんにゃく	野 菜 ・ 海 藻 芋 ・ き の こ こんにゃく	野 菜 ・ 海 藻 芋 ・ き の こ こんにゃく	野 菜 ・ 海 藻 芋 ・ き の こ こんにゃく	野 菜 ・ 海 藻 芋 ・ き の こ こんにゃく	野 菜 ・ 海 藻 芋 ・ き の こ こんにゃく
	乳 製 品	牛 乳 ・ ヨーグルト チーズ	牛 乳 ・ ヨーグルト チーズ	牛 乳 ・ ヨーグルト チーズ	牛 乳 ・ ヨーグルト チーズ	牛 乳 ・ ヨーグルト チーズ	牛 乳 ・ ヨーグルト チーズ	牛 乳 ・ ヨーグルト チーズ
	そ の 他	果 物 ・ お菓子 漬 物 ・ お 茶 水 ・ ジュース その他 ()	果 物 ・ お菓子 漬 物 ・ お 茶 水 ・ ジュース その他 ()	果 物 ・ お菓子 漬 物 ・ お 茶 水 ・ ジュース その他 ()	果 物 ・ お菓子 漬 物 ・ お 茶 水 ・ ジュース その他 ()	果 物 ・ お菓子 漬 物 ・ お 茶 水 ・ ジュース その他 ()	果 物 ・ お菓子 漬 物 ・ お 茶 水 ・ ジュース その他 ()	果 物 ・ お菓子 漬 物 ・ お 茶 水 ・ ジュース その他 ()
お口のリハビリ ※行なったら○をつけてください。								
歯みがき ※行なったら○をつけてください。								
目 標 ○:できた △:まあまあ ×:できなかった								
一言日記								

口腔機能の向上プログラム

1. プログラムの目的

「口腔機能の向上」支援は高齢者が

おいしく、楽しく、安全な食生活を営むこと

により自己実現を達成しようとする事への支援をすることを目的としている。

従って本プログラムは、利用者の口腔内を単にきれいにするだけではなく、「かむ」「飲み込む」「しゃべる」など「食べる」「話す」機能を維持・向上させることを目的として実施する。また、「歯みがき」や「義歯の清掃」の自立支援を行う。

2. 口腔機能のアセスメント

アセスメント(課題分析)には①一次アセスメントと②事業所で実施する事前・事後アセスメントがある。一次アセスメントは基本健診などと併せて実施される「基本チェックリスト」「生活機能評価」や「利用者基本情報」、さらに認定調査項目、主治医意見書であり、これらを基に地域包括支援センターでケアマネジメントが行われる。実際のサービスが提供される事業所においては歯科衛生士、言語聴覚士などの専門家が事前・事後アセスメントを実施する。様式は決まったものはないが、本事業で使用した様式を有効活用していただきたい。

アセスメント(課題分析)

一次アセスメント

●基本チェックリスト

●生活機能評価

●利用者基本情報

+ 認定調査項目・主治医意見書

事前アセスメント・事後アセスメント

事業所ごとに専門職*が実施

* 専門職: 歯科衛生士・言語聴覚士・看護師

基本チェックリスト25項目のうち口腔機能に関連項目は

(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) お茶や汁物等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項目であり、特定高齢者の選定においては(13)(14)(15)の3項目すべてに該当する者が「特定高齢者候補者」となる。さらに、生活機能評価の結果に基づいて、「視診により口腔内の衛生状態に問題を確認」「反復唾液嚥下テスト(RSST)が3回未満」のいずれにも該当する者を「特定高齢者」として決定する(下図)。新予防給付の対象者についても、この選定基準に準じてスクリーニングされると思われる。

特定高齢者の選定基準(口腔機能の向上)

①

No.	質問項目	回答	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
15	お口の中の乾きが気になりますか	1.はい	0.いいえ

①②③のすべてに該当

口腔機能向上プログラム実施

②

すべてに○がついた場合

視診による歯垢・食物残渣、舌苔及び官能検査
(検査者の嗅覚による検査)による口臭(他覚臭)の測定

口腔衛生状態の問題を確認

③

反復唾液嚥下テスト(RSST)
(30秒間に何回唾液を飲み込めるかを測定)

3回未満

基本チェックリストー口腔の項目

◆ 13. 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか

咀嚼機能の低下

◆ 14. お茶や汁物等でむせることがありますか

嚥下機能の低下

◆ 15. お口の中の乾きが気になりますか

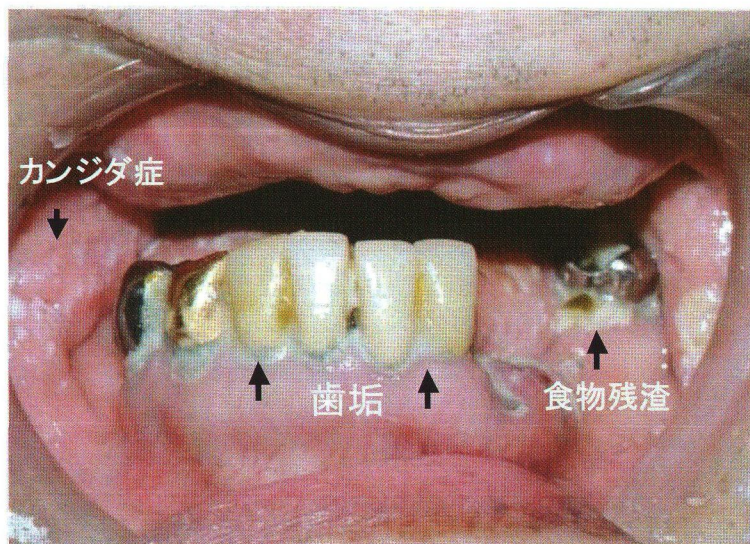
肺炎のリスク
むし歯、口内炎、入れ歯が合わない

視診により口腔内の衛生状態に 問題を確認

- 視診による歯垢・食物残渣、舌苔
- 官能検査(検査者の嗅覚による検査)
による口臭(他覚臭)の測定

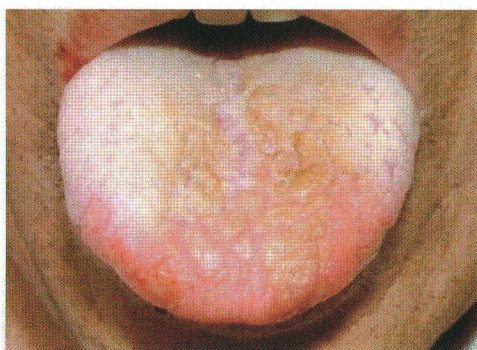
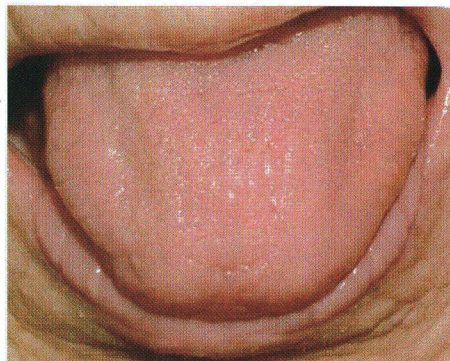
- 0.臭いなし
- 1.顔を近づけると臭う
- 2.近くにいと臭う

歯垢・食物残渣・カンジダ症



正常の舌

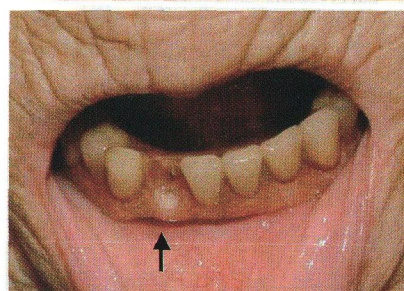
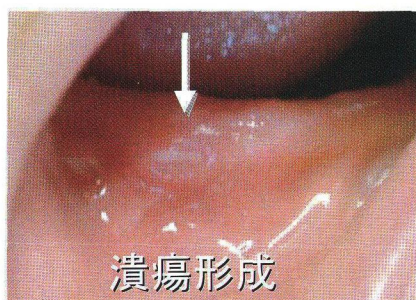
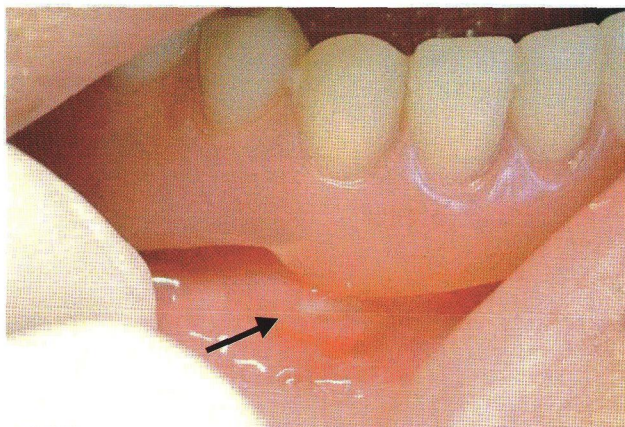
舌 苔



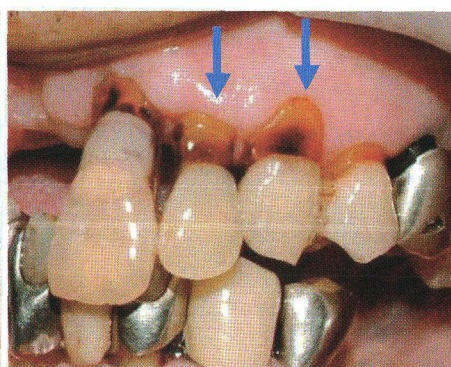
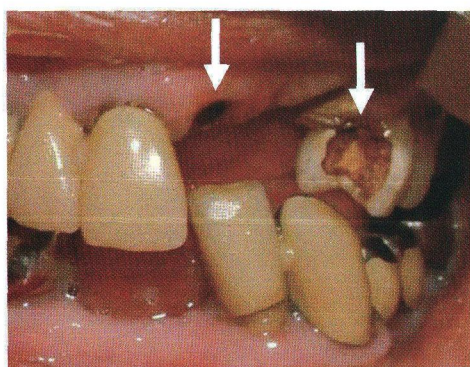
口腔乾燥



義歯の不適合



むし歯



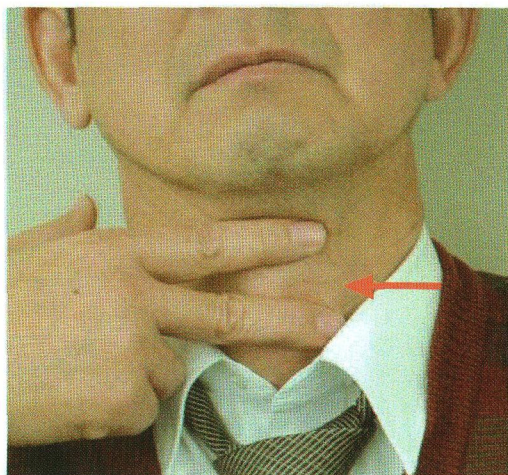
根面のむし歯

アセスメントの結果、義歯の不具合、むし歯、歯周病など歯科治療が必要と判断された場合には、歯科医療機関への受診を勧める。治療終了後あるいは治療中に歯科医師の判断により「口腔機能の向上」サービスが必要で本人の同意が得られた場合にプログラムに参加する。

RSST 反復唾液嚥下テスト

「できるだけ何回も“ごっくん”と繰り返して飲み込んでください」と指示をして、30秒間にできる飲み込みの回数を数える

2回以下が該当



人差し指と中指の腹で喉頭隆起を挟み
嚥下時に人差し指を乗り越えるを触知する

3. プログラムの構成

1) 基本プログラム(介護職員・看護職員)

- ①お口のリハビリ体操(毎食前)
- ②食事観察(食事姿勢、食事のペース、食形態等が適切か)
- ③食後の歯みがき、義歯の清掃の声かけ、指導(習慣性・巧緻性の獲得)、セルフケアの介助

2) 専門的プログラム(歯科衛生士・言語聴覚士)

①口腔機能向上の教育

- ・ 口腔清掃の必要性について
(むし歯や歯周病など歯科疾患予防、誤嚥性肺炎など気道感染予防)
- ・ 摂食・嚥下機能の維持・増進の重要性について
- ・ 低栄養予防のための口腔機能維持・増進の重要性について
その他、口腔乾燥・味覚障害の予防について

②口腔清掃の指導

- ・ 歯磨き、口腔粘膜(舌など)清掃、義歯清掃法の習得(必要に応じて歯垢染色液等を使用)
- ・ 歯ブラシ、歯間ブラシ、舌ブラシ、フッ化物配合歯磨き剤、洗口剤、義歯洗浄剤等の使用法について

- ・ 歯磨きの習慣性獲得のための支援

③専門的口腔清掃

- ・ 歯科衛生士等が実際に口腔内を清掃する

④摂食・嚥下訓練に関する機能訓練

- ・ 咀嚼筋、舌、口腔周囲筋、咽頭筋等、摂食・嚥下に関与する筋運動の訓練（間接的摂食・嚥下訓練の実施）
- ・ 日常的にできる口腔機能向上のための訓練（お口のリハビリ体操、唾液腺マッサージなど）の指導・実施

⑤セルフケアプログラムの指導

- ・ 個々の対象者の状況に応じて日常的に行う居宅や施設でのプログラムの策定
- ・ プログラムを適切に実施・継続するための本人や介護職員等への指導と管理

⑥食事観察・指導

- ・ 食事姿勢、食事のペース、食形態等が適切か判断し指導する

3)セルフケアプログラム(本人・家族)

①お口のリハビリ体操(食前)

②地上的な口腔清掃

策定されたプログラムに沿って居宅で実施してもらう。通所サービス利用時にセルフプログラムが適切に実施されているかどうかを介護職員、歯科衛生士等がチェックする。家族に説明し、セルフケア実施記録表(別表 お口のセルフケア記録表)に記入してもらうなど適切に継続的にセルフケアが実施できるよう工夫する。

- ＊ プログラム実施施設で歯科衛生士または言語聴覚士がいない場合は協力歯科医院、協力病院等と連携をとりながらプログラムを実施する。

4. プログラム実施スケジュール

サービス実施期間 3ヶ月

介護予防のための口腔機能向上プログラム

実施場所	居 宅	通所介護・通所リハ	
プログラム	セルフケアプログラム	基本プログラム	専門的プログラム
実施者	利用者・家族	介護職員・看護職員	歯科衛生士等
実施頻度	毎 日	通所時毎回	月1回～2回
実施内容	・お口のリハビリ体操 ・日常的な口腔清掃	・お口のリハビリ体操 ・食後の歯磨きの介助 ・食事観察	・お口のリハビリ体操 ・口腔機能向上の教育 ・口腔清掃指導 ・専門的口腔ケア ・摂食嚥下訓練 ・セルフケアの指導 ・食事観察
流れ		二次アセスメントの補助 ↓ 介護予防サービス計画の確認 ↓ 基本プログラムの実施 ↓ 事後アセスメントの補助	二次アセスメントの実施 ↓ 介護サービス計画の策定 ・専門的プログラム ・基本的プログラム ・セルフケアプログラム ↓ 専門的プログラムの実施 モニタリング ↓ 事後アセスメントの実施

5. プログラムの内容

1) お口のリハビリ体操

・口腔機能状態の維持・向上のために、顔や口のストレッチ、マッサージを含めた体操を行う。

・お口のリハビリ体操の内容

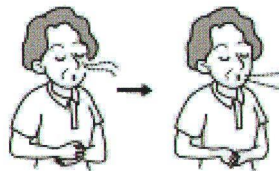
深呼吸 → 首の体操 → 肩の体操 → 腕の体操 → 口の体操 → 唇の体操 →

舌の体操 → 発音の練習 → 飲み込みの練習 → 深呼吸

・お口のリハビリ体操をセルフケアプログラムとして自宅でも継続して実践してもらえるよう、以下の図を配布する。

お口のリハビリ体操の例

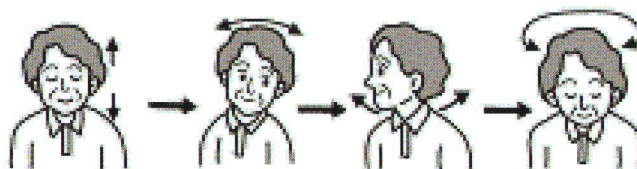
① 深呼吸 (呼吸訓練)



① おなかに手をあてて、おなかが膨らむように鼻から息を吸い込む。

② 息を吐くときは口をすぼめ、おなかがへこむようにゆっくりと4回行う。

② 首の体操 (頸部ストレッチ運動)



ゆっくり深呼吸しながら行う。

① 首→前後に倒す

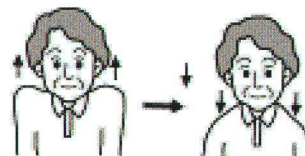
② 首→左右に倒す

③ 首→左右横を向く

④ 首→大きく左右に回す

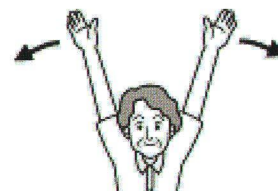
③ 肩の体操

肩を上へ上げ、両肩を同時にキュッとすぼめ、スッと力を抜きながら下におろす。



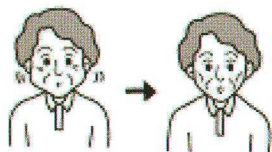
④ 腕の体操

両手を上に上げ、背筋を伸ばす。力を抜いて、上体をゆっくり左右に倒す。



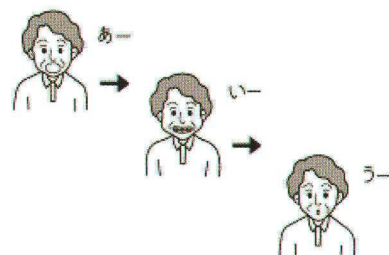
⑤口の体操

口を閉じたままほっぺたを膨らましたり、へこませたりする。



⑥唇の体操

1. 唇を大きく伸ばす
（“あー”と発音するときの口の形）
2. 唇を横に引く
（“いー”と発音するときの口の形）
3. 唇をとがらせる
（“うー”と発音するときの口の形）



⑦舌の体操

1. 舌→前後
口を大きく開いて舌を前に出す、引っ込めるをくりかえす。
2. 舌→上下
上の時は鼻の頭をなめるつもりで 下の時はあごに舌をつけるつもりで
3. 舌→左右
口の両端（口角）をなめるように動かす。
4. 舌→回す
舌を左右にゆっくりを回す。



⑧発音の練習（構音訓練）

“は・た・か・ら”という言葉を順番に10回ずつはっきりと発音する。



⑨飲み込みの練習

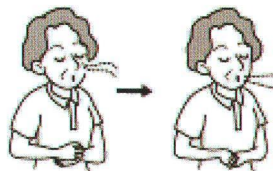
1. 口を閉じ、鼻から大きく息を吸う
2. 息をとめてつばを「ごっくん」と飲み込む
3. ゴホンと咳払いをする。

以上の動作を5回行う。



⑩深呼吸

最後にもう一度おなかに手を当てて、ゆっくりと大きく深呼吸をする。



2) 口腔清掃自立支援及び口腔清掃指導

口腔清掃器具、歯磨き剤、洗口剤などの選択と清掃法

対象者の身体機能レベルや生活状況あるいは実際の歯や歯肉の状況を考えながら使用する清掃用具を選択する。選択にあたってはできるだけ歯科衛生士等専門家に判断してもらう。また実際の清掃法は歯科衛生士から指導法の指示を受けることが望ましい。

○歯ブラシ:

ヘッドは小さめ、毛の硬さは歯肉の状況に応じて選択。歯肉の炎症がひどい場合には柔らかめにする。歯肉の炎症が改善すれば普通の硬さあるいは硬めに変更する。手指に麻痺等がある場合には握りの部分を太くして持ちやすくする等の工夫をする。

○歯間ブラシ:

歯周病の改善・予防には歯と歯の間を清掃することが重要である。歯間ブラシやフロス(糸ようじ)を使用する。日常的に対象者が使用できなくても週1～2回の通所時に歯間部清掃することでも十分効果的である。

○義歯ブラシ、義歯洗浄剤:

義歯には歯よりも多くの細菌が付着するので清掃の徹底が重要である。手で触ってみて「ぬるぬる」しなくなるまで清掃する。特に義歯内面のくぼみは歯垢が残りやすいので注意する。歯垢染色液を用いてどこに汚れが残っているかを見せて清掃状態を確認するなどの工夫をする。義歯を清掃する際には歯ブラシではなく義歯ブラシを使用する方が遙かに効率的である。手指が麻痺している場合には、把持しやすいような専用のブラシがあるので利用するのも良い。義歯洗浄剤による化学的な洗浄も併せて行えば効果的である。

○粘膜用ブラシ、舌ブラシ:

粘膜部の清掃には毛が柔らかくヘッドが少し大きめの粘膜用ブラシやスポンジブラシ、クルリーナブラシなどを利用する。最初は大きな食物残渣をとり除き、その後、痰や舌苔などを除去する。強くこすると粘膜を傷つけ出血するので軽い力で清掃する。舌は中心から外側に向かってブラシを動かす。舌ブラシを使用すれば効率的に清掃できる。

○歯磨き剤:

細菌を効率的に除去し、口臭を予防するためには歯磨き剤を使用するのが効果的である。また、薬効成分としてむし歯予防効果の高いフッ素や歯周病予防の有効成分が配合されているので特別の理由がない限り歯磨き剤を使用する。うがいが十分できない場合には液状歯磨き剤を利用するなどの工夫をする。

○洗口剤:

殺菌作用や口臭予防効果を期待するために洗口剤を使用するのも良い。洗口剤としてはイソジンガーグルやリステリンをはじめ多くの薬剤が販売されているが選択にあたっては歯科医師や歯科衛生士に相談するのが望ましい。

3) 食事観察

摂食・嚥下機能に問題がある場合、摂食・嚥下訓練と併せて食事形態や食環境への配慮が必要となる。加齢により舌圧の低下、咀嚼力の低下、喉頭の下降等の影響を受けて準備期(食べ物を口の中で咀嚼する段階)、口腔期(咀嚼後、食の塊となって嚥下の反射が生じる段階)の障害として咀嚼不良、嚥下反射遅延、むせ等の症状が軽度の摂食・嚥下機能の問題となるが、これに加え、残存歯の減少、義歯の不具合等が影響していることも多いので対応が必要である。食事観察の要点としては以下のような項目がある。

- ① 食事姿勢は適切か
- ② テーブルの高さは適切か
- ③ いすの高さは適切か
- ④ 食器・食具は適切か
- ⑤ 食事に集中できる環境か
- ⑥ 十分に咀嚼できているか
- ⑦ 送り込みに時間がかかっているか
- ⑧ 食事時のむせはないか
- ⑨ 食べこぼしはないか
- ⑩ 義歯の痛みの訴えはないか

など

4) 口腔乾燥への対応

高齢者は様々な原因により唾液の量が減少していることが多い。唾液は摂食・嚥下によって大変重要な働きをしており次のような作用がある。

- ① 潤滑作用:嚥下の補助
- ② 溶解作用:味覚の発現
- ③ 消化作用:アミラーゼ、リパーゼ
- ④ 抗菌作用:IgA, リゾチーム, ペルオキシターゼ, ラクトフェリン, ロダンカリ
- ⑤ 緩衝作用:重炭酸塩、リン酸塩により酸・アルカリの中和
- ⑥ 歯の再石灰化作用:むし歯予防
- ⑦ 自浄作用:物理的洗浄作用＋アミラーゼによる化学的洗浄作用
- ⑧ 粘膜保護作用:ムチン
- ⑨ 排泄作用:糖・尿素の排泄
- ⑩ 義歯の安定
- ⑪ 内分泌作用:耳下腺、顎下腺よりパロチンを分泌

唾液分泌量は老化によって減少するとも言われているが、薬剤の副作用や糖尿病などの疾患、口呼吸などが原因になっていることも少なくない。特に高齢者は多くの薬剤を服用

されていることも多く、例えば抗コリン剤、抗うつ剤、降圧剤は相当の確率で口腔乾燥が発現する。口腔乾燥がある場合は主治医と薬の処方について相談することも必要である。対処方法として薬物療法、唾液腺マッサージ、保湿などがあるがプログラムでは、唾液腺マッサージと保湿に着目したい。

①唾液腺マッサージ

耳下腺(頬)・顎下腺(左右の顎の下)・舌下腺(オトガイ部)を軽くマッサージしたり指で押さえることで唾液が流出する。シュガーレスガム・飴を噛んだり食べたりすることの刺激でも唾液分泌は促進する。

- ・ 耳下腺:人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって回す。
- ・ 顎下腺:親指を顎の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下まで8カ所くらい順番に押す。
- ・ 舌下腺:両手の親指を揃えて、顎の真下から舌を突き上げるようにゆっくりグーと押す。



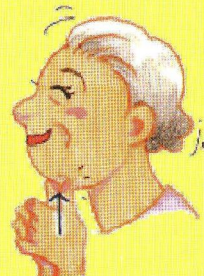
だ液腺マッサージ



① 耳下腺



② 顎下腺



③ 舌下腺

香川県歯科医師会

② 保湿

- ・ 人工唾液(サリベートなど)
- ・ ヒアルロン酸(オーラルウエットなど)
- ・ スプレー式(ウエットケアなど)
- ・ ゲル状製品(オーラルバランス)

などを利用する。

口腔機能改善管理指導計画書 その1

施設名		策定日	平成 年 月 日
対象者氏名	名 姓	策定者氏名	

____さんの口腔機能の向上計画

プログラムに参加することによって、日々の生活の中で、何をできるようにするか、担当者と話し合いの上、
下欄に記入して下さい。____（記入例） みんなと旅行に行けるようにする

わたしの目標

身近な目標	目標達成のための計画	実施期間 評 価
目標を達成するために、3ヶ月後に何をできるようにするか記入して下さい （記入例）食事の際、口から食べこぼしがないようにしたい	目標を達成するためにどのような活動を行うか、具体的な計画を担当者と一緒にたてて下さい	
実行や支援にあたって注意することなど		

口腔機能改善管理指導計画 その2

施設名		策定日	平成 年 月 日
対象者氏名	名 姓	策定者氏名	

【介護予防プログラムメニュー】

● 基本的サービス		担当職種	●		担当職種
①お口のリハビリ体操	回/週		⑦	回/	
②口腔清掃の自立支援	回/週		⑧	回/	
③日常的な口腔清掃の介助	回/週		⑨	回/	
④セルフプログラムの指導	回/週		⑩	回/	
⑤	回/週		⑪	回/	
⑥	回/週		⑫	回/	

※担当職種の欄は、以下のように略してお書きください。

介護職＝介 看護職＝看 言語聴覚士＝言 歯科衛生士＝衛 歯科医師＝医 その他＝他

● 専門的サービス		担当職種	●		担当職種
①基本的サービス計画策定	回/月		⑦	回/	
②セルフプログラム策定	回/月		⑧	回/	
③口腔機能の向上の教育	回/月		⑨	回/	
④口腔清掃の指導	回/月		⑩	回/	
⑤口腔清掃の実施	回/月		⑪	回/	
⑥摂食・嚥下訓練	回/月		⑫	回/	

※担当職種の欄は、以下のように略してお書きください。

介護職＝介 看護職＝看 言語聴覚士＝言 歯科衛生士＝衛 歯科医師＝医 その他＝他

● セルフケアプログラムとして行うこと			
①	回/	④	回/
②	回/	⑤	回/
③	回/	⑥	回/

実 施 経 過 記 録 表

【経過記録:提供サービス欄に該当メニューの番号をご記入下さい】

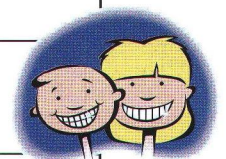
[illegible]

施設側でご記入の上、ご本人にお渡し下さい。

お口のセルフケア記録表

おうちで取組んでいただくこと	取組み回数		
	朝	昼	夜
①			
②			
③			

朝、やること	
昼、やること	
夜、やること	



	できたら○をつけてください		
実施日	 朝	 昼	 夜
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

	できたら○をつけてください		
実施日	 朝	 昼	 夜
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			



プログラムの事例

事例Aさん（運動器の機能向上）

（Aさんの概要） 女性・84歳 要介護度1。3年前に脳出血による右麻痺を呈し、現在も定期的に通院中で、脳出血発症以前に下肢骨折の既往もある。麻痺は軽度であるが、食事の用意は可能だが、入浴や外出に支障を来し、現在、通所介護、通所リハビリの利用や娘、息子の援助を受けながら一人暮らし。高齢のため歩行を中心とした運動能力の低下がみられる。本人は、できるだけ一人暮らしを続けたいと思っている。

長期目標： 畑へ行ったり、食事の用意を自分で行い、一人暮らしを続けたい。

短期目標： 杖なしで5m程歩けるようになる。

運動器の機能向上プログラムの作成

◆アセスメントによりプログラム作成上留意した点◆

- ・高齢による機能低下の防止を目的に下肢機能を中心としたプログラム（歩行、立位バランスの維持・向上）が必要である。
- ・定期的に外出する機会を作るため、通所でのサービスを中心とする。
- ・定期的な身体機能及びADLをチェックし、指導していく。

◆具体的なプログラム内容◆

- 1) 通所でのプログラム
介護職員：関節運動、下肢の筋力アップ、バランス運動一週2回
理学療法士：身体能力のチェック
- 2) 自宅でのプログラム
下肢の筋力アップ、バランス運動、歩行（散歩）など

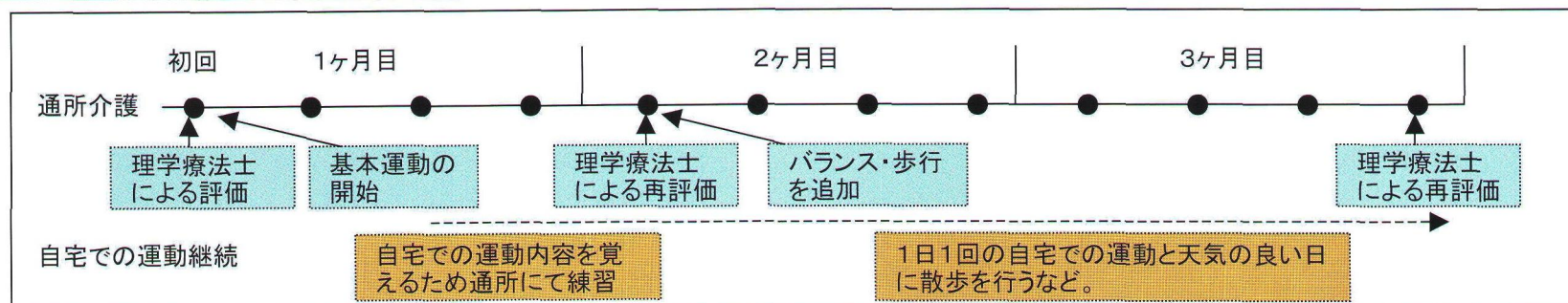
3ヶ月間の事前・事後評価

	初回	3ヵ月後
老研式活動能力指標	6	7
抑うつスケール	2	4
長座体前屈	7 cm	13 cm
椅子からの立ち上がり時間	23 秒	32 秒
リーチテスト	25 cm	26.7 cm
Timed Up & Go Test	29 秒	31 秒

◆見られた効果◆

- ・椅子からの立ち上がりは、初回時左手を使用し行っていたが、3ヶ月後は上肢の使用なく行えていた。
- ・Timed Up & Goも杖を使用せず、できるようになった。
- ・その他、柔軟性の向上もみられた。
- ・主観的にも以前と比べて体を動かすことを意識するようになってきている。

プログラムの流れ（3ヶ月間）



事例Aさんのプログラム

①通所介護の場でのプログラム

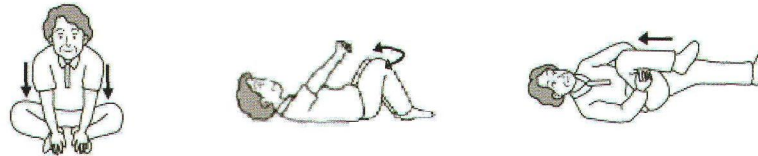
基本的プログラム(開始～1ヶ月目)

1) ストレッチ運動

①首の体操 → ②肩の体操 → ③手指・腕の曲げ伸ばし → ④体幹(前面)

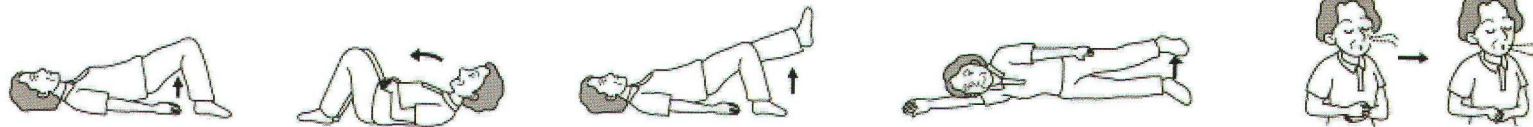


→ ⑤体幹(背面) → ⑥体幹の回旋 → ⑦臀部



2) 筋力アップ

→ ⑧臀部の筋 → ⑨腹部の筋 → ⑩大腿四頭筋 → ⑪股関節外転筋 → ⑫深呼吸



※留意点

1. 上肢の運動は両手を組んで行う。

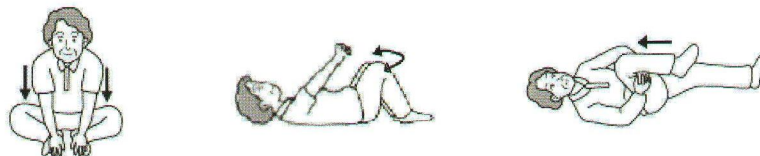
基本的プログラム(2ヶ月目以降)

1) ストレッチ運動

①首の体操 → ②肩の体操 → ③手指・腕の曲げ伸ばし → ④体幹(前面)



→ ⑤体幹(背面) → ⑥体幹の回旋 → ⑦臀部



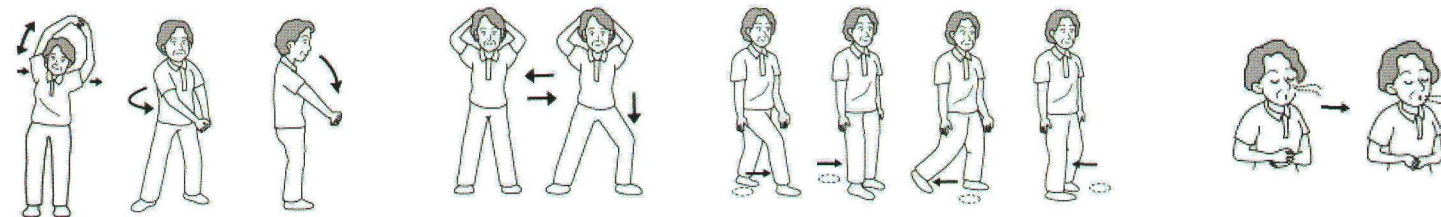
2) 筋力アップ

→ ⑧臀部の筋 → ⑨腹部の筋 → ⑩大腿四頭筋 → ⑪股関節外転筋



3) バランス・歩行

→ ⑫バランス運動(上肢の運動) → ⑬体重移動 → ⑭ステップ運動 → ⑮深呼吸



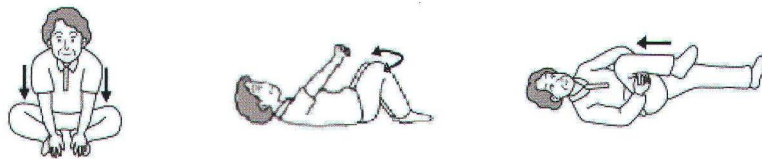
②自宅での運動プログラム

1) ストレッチ運動

①首の体操 → ②肩の体操 → ③手指・腕の曲げ伸ばし → ④体幹(前面)

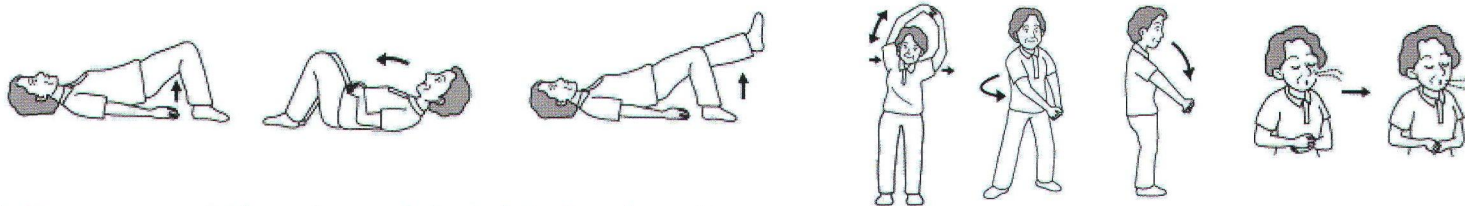


→ ⑤体幹(背面) → ⑥体幹の回旋 → ⑦臀部



2) 筋力アップ・バランス運動

→ ⑧臀部の筋 → ⑨腹部の筋 → ⑩大腿四頭筋 → ⑪バランス運動(上肢の運動) → ⑫深呼吸



3) 歩行 : 天気の良い日または外出時の歩行(約10分)

事例Bさん（運動器の機能向上）

（Bさんの概要）女性・79歳、要支援、変形性膝関節症（右膝人工関節置換術）及び腰部脊椎管狭窄症術後状態であるが、腰部痛・下肢痛残存し外来通院にて、治療中である。痛みのため活動性も低下し、精神的にもよくうつ傾向や夜間の不穏も認められる。低活動に加え間食が多く、糖尿病と診断され教育入院後体力低下がみられた。身の回りのことは、ほぼ自立しているが痛みがあると自宅では、ほとんど寝てばかりいる。息子家族と3人暮らしで、居室は2階であるが家庭内エレベーターがある。痛みが少しでもなくなり、嫁にはなるべく迷惑をかけないように生活を続けたい。

長期目標：旅行に行けるようになりたい。

短期目標：腰部痛や下肢痛が少なくなり歩きやすくなりたい。

運動器の機能向上プログラムの作成

◆アセスメントによりプログラム作成上留意した点◆

- ・腰部痛・下肢痛の原因と思われる体幹・下肢機能の向上を中心としたプログラム（筋力強化・姿勢矯正）が必要である。
- ・糖尿病を合併しているため定期的な運動の機会を確保する。
- ・歩行能力を向上させるよう耐久性の改善を図る。
- ・定期的な体重測定と歩行能力や痛みの程度を確認し、生活指導を行う。

◆具体的なプログラム内容◆

1) 通所でのプログラム

介護職員・看護師：体幹・下肢の筋力アップ、歩行練習、生活指導
理学療法士：痛みの程度や運動方法の確認（病院通院時）

2) 自宅でのプログラム

体幹・下肢の筋力アップ、散歩など

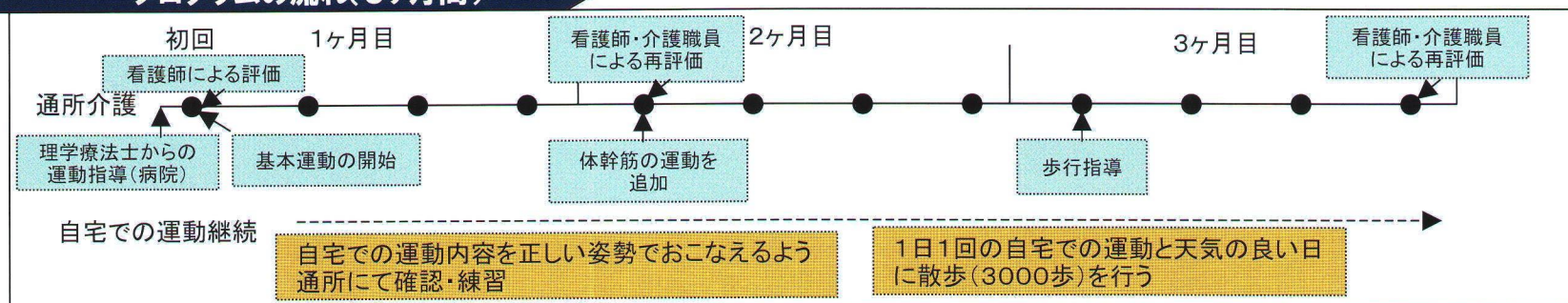
3ヶ月間の事前・事後評価

	初回	3ヵ月後
老研式活動能力指標	10	8
抑うつスケール	7	1
長座体前屈	0cm	10cm
椅子からの立ち上がり時間	35秒	22秒
開眼片足立ち	1秒	3秒

◆見られた効果◆

- ・定期的・継続的な運動習慣が身につき体重が減少し、膝関節にかかる負担も軽減したためか下肢痛が軽減した。
- ・痛みが軽減したためか、うつ傾向が改善された。
- ・歩行耐久性も向上し、以前は老人車で散歩していたが杖で行えるようになった。（一度に15分以上歩けるようになった）
- ・体幹・下肢筋力の向上や柔軟性の改善がみられた。
- ・歩行時の姿勢も良くなったためバランス能力も向上した。

プログラムの流れ（3ヶ月間）

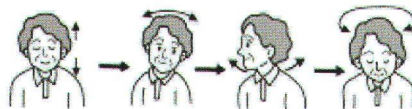


事例Bさんのプログラム

①通所介護の場でのプログラム

基本的プログラム(開始～1ヶ月目)

1) ストレッチ運動: ①首の体操

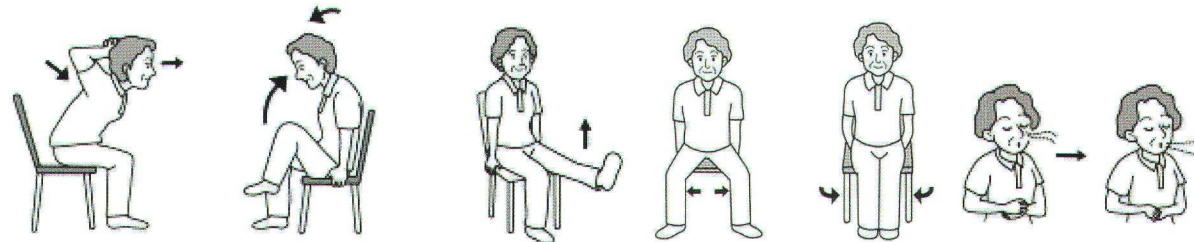


②肩の体操



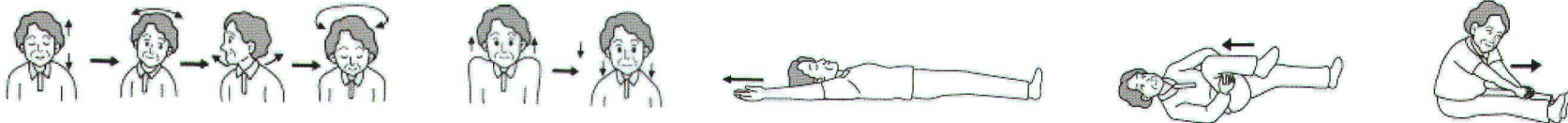
2) 筋力アップ:

③背部の筋 → ④臀部の筋 → ⑤大腿四頭筋 → ⑥股関節内・外転筋 → ⑦深呼吸



基本的プログラム(2ヶ月目以降)

1) ストレッチ運動: ①首の体操 → ②肩の体操 → ③体幹(前面) → ④臀部 → ⑤ハムストリングス



2) 筋力アップ : ※1ヶ月目までの基本プログラムに追加する。(下肢に重りを付ける。)

⑥臀部の筋 → ⑦腹部の筋 → ⑧ハムストリングス



⑨臀部の筋 → ⑩背部の筋 → ⑪深呼吸



※生活指導及び
歩行練習
(15分程度)



②自宅での運動プログラム

※散歩(20分以上)及び1ヶ月目までの基本的プログラムをホームプログラムとする。

事例Cさん（栄養改善）

（Cさんの概要） 女性・85歳 要介護度1 白内障、右大腿部骨折の既往があるが、現在特に通院していない。息子夫婦と孫と三世家族であり、嫁が食事を作っている。家族との生活リズムの違いから、食事は3食1人で食べている。義歯の不具合により噛むことがひどくなり、食事の量が少なくなった。それに伴い、体重が減ってきている。夏場は暑さにより特に食事が進まず、3kgの体重減少があった。転倒による大腿部骨折の既往があり、今でも自宅で転倒することが多い。

長期目標：骨折しないような体をつくる

短期目標：体重を調子のよかった頃(40kg)と同じくらいまで戻す

栄養改善プログラムの作成

◆アセスメントによりプログラム作成上留意した点◆

- ・口腔の問題がきっかけで食事量が減少。食欲はあるが、一度にたくさん食べられないため、補食を検討する。
- ・乳製品を好むが、現在摂取不足あり。摂取を推進する。
- ・食事は嫁が用意するため、食改善には家族の理解と協力が必要。
- ・食事の基本に関する知識を習得し、実生活に即した身近な目標設定のもと、在宅での継続につなげる。

◆具体的なプログラム内容◆

1) 通所の場でのプログラム

看護師・介護員一週2回、デイ利用時

バイタル・体重のチェック・食事の観察

栄養士一週1回、デイ利用時

・栄養ミニ講話(ゲーム等)・目標実施状況の確認・本日の献立説明

2) 自宅でのプログラム

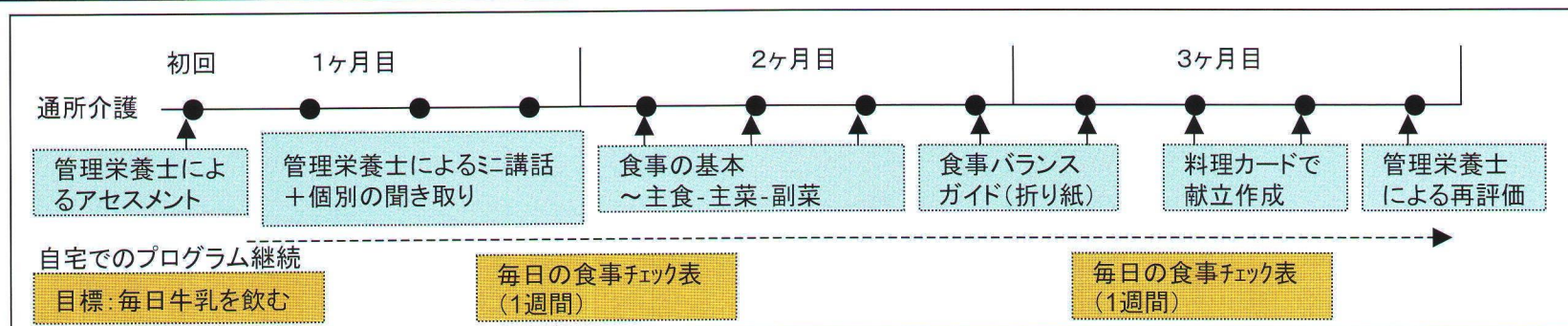
・目標の取組み:「毎日牛乳を飲む」・食事チェック表の記入(2回)

3ヶ月間の事前・事後評価

	初回	3ヵ月後
体 重	35.4kg	36.8kg
上腕三等筋皮下脂肪厚	6mm	7mm
推定摂取エネルギー	1,128kcal	1,512kcal
推定たんぱく質摂取量	50g	64g

◆見られた効果◆補食として、これまで不足していた乳製品摂取を推進。在宅で取り組む目標を「毎日牛乳を飲む」とし、実行。『毎日の食事チェック表』に目標を記載したことで、家族にも周知され、実行につながった。事業実施により、体重が1.4kg増加。本人も「足が少し太くなってきたようだ」と笑顔を見せた。事業実施後の主観評価においても「食欲が増した」「食事をすることが楽しくなった」「栄養をとることを意識するようになった」と答えている。

プログラムの流れ(3ヶ月間)



事例Cさんのプログラム

①通所介護の場でのプログラム

個別アプローチ

- 1) 対話による対象者の把握
- 2) 在宅での取り組みに向けた目標の設定 : 「毎日牛乳を飲む」
- 3) 毎日の食事チェック表: 毎日どのような食品をとっているかの大まかな把握を行う。
その日1日に食べたものに○をつけてもらい、摂取の傾向を探る。目標設定のヒントとした。

集団アプローチ

* 栄養改善プログラム参加者で、一般的な知識の普及を行う。

1) 栄養のお勉強会

- ・食事の基本について～主食-主菜-副菜で食事を組み立てる
 - ・食事のバランスを考える―「食事バランスガイド」とは?～折り紙を使って
 - ・食事を組み立ててみましょう
- ①料理カードで献立作成(みんなで作る)
 - ②料理カードで献立作成(自分で作る)

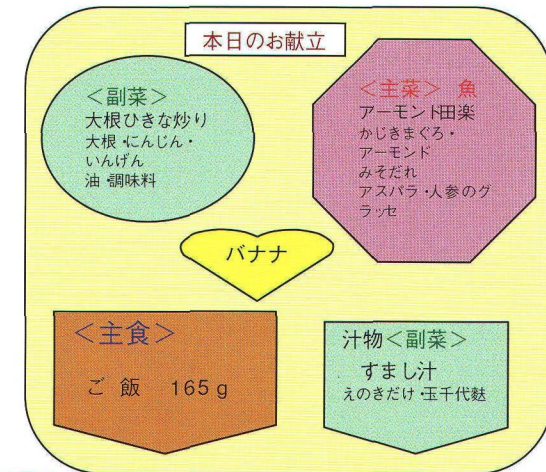


「そのまんま料理カード」
を用いて献立作成中

2) 本日の献立

- ・その日の昼食を媒体に、
「1) 食事の基本」で使った
プリントと同じ様式で説明。

その日の食事媒体に、バランス食のイメージをもってもらう。ミニ講話でのプリントと同じ様式でわかりやすく表示。



3時のおやつ

②自宅でのセルフケア・プログラム

- 1) 目標の取り組み: 「毎日牛乳を飲む」
- 2) 3食しっかり食べる(バランスのととり方を参考に)
- 3) 毎日の食事チェック表の記録(期間中2回実施)

「毎日の食事チェック表」にて、目標に対する自己評価と歯磨きなどについてチェックしてもらった。本人の負担とならないよう、モデル事業期間の中で2週間(1週間×2回)だけ実施。

事例Dさん（口腔機能の向上）

（Dさんの概要） 女性・91歳 要介護度1 多発性関節炎、高血圧症で通院中、脳梗塞の既往がある。息子たちの夫婦と同居しているが家族は日中仕事に出ているため1人での時間が長い。週1回のデイケア利用時を除いて、家族以外と話すことがほとんどないので、外出して少しでも人と接する機会をつくりたいと思っている。最近、食事中にむせることが多く、のどに詰まるのではないかと不安であり、また義歯が合わないので食事は自分で刻んだり柔らかくしている。

長期目標：外出して家族以外と楽しくおしゃべりしたり食事したりするような生活を送りたい

短期目標：むせることなく正しい姿勢で安全に食事できるようになる

口腔機能の向上プログラムの作成

◆アセスメントによりプログラム作成上留意した点◆

- ・食事中とくに水分摂取時のむせ、食後にのどに食べたものが残るような感じがあり、また食べこぼしもある。嚥下機能、口腔周囲の筋力が低下してきている。口腔の乾燥も影響しているのでは？
 - ・上下総義歯であるが下顎義歯の適合悪く歯科治療を勧める。
 - ・歯がないことで口腔の清掃を全くしていなかったためか舌苔がみられ、味覚障害もあるようであるので舌清掃の習慣化が必要である。
- 嚥下機能の改善と口腔への刺激に重点をおいたプログラムにする。

◆具体的なプログラム内容◆

1) 通所の場でのプログラム

介護職員一週1回、デイ利用時

・嚥下体操 ・食後の義歯、舌の清掃介助 ・食事観察

歯科衛生士一ヶ月1回

・嚥下訓練 ・義歯、舌の清掃指導 ・唾液腺のマッサージの指導

2) 自宅でのプログラム

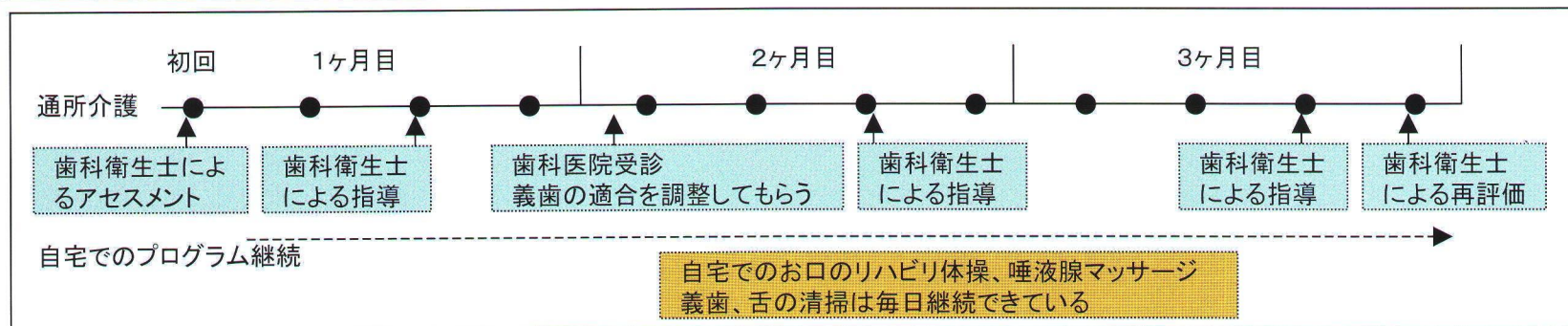
・お口のリハビリ体操 ・唾液腺マッサージ ・義歯、舌の清掃

3ヶ月間の事前・事後評価

	初回	3ヵ月後
RSST	1回	2回
食事中のむせ	よくある	ときどきある
舌苔量	少しある	なし
義歯清掃回数	1回／日	2回／日

見られた効果：歯がなく総義歯であったため今までお口の中は掃除していなかったが今回、舌ブラシで舌の清掃をしてもらうよう指導してからは毎日清掃しており、「気持ちよい」と話されていた。食事前の「お口のリハビリ体操」も継続できており、RSSTの評価では1回から2回へと嚥下機能の改善がみられた。さらに、主観的な評価としてプログラム実施後、人とおしゃべりする機会が多くなったようである。

プログラムの流れ(3ヶ月間)

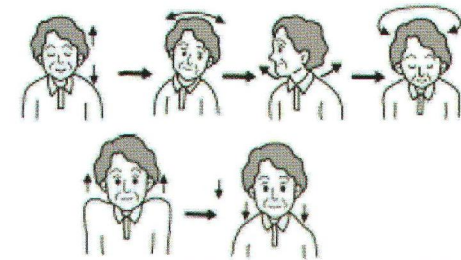


事例Dさんのプログラム

①通所介護の場でのプログラム

基本的プログラム(介護職員・看護職員)

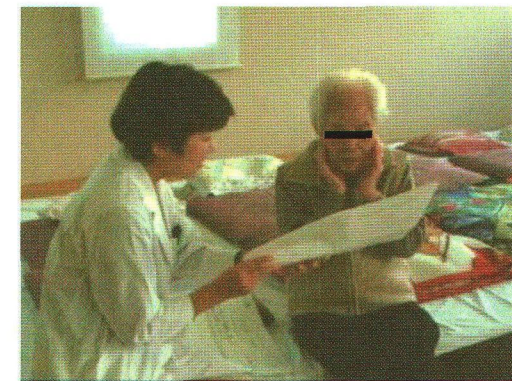
- 1) お口のリハビリ体操
①深呼吸→②首の体操→③肩の体操→④腕の体操→⑤口の体操→⑥唇の体操→
⑦舌の体操→⑧発音の練習→⑨飲み込みの練習→⑩深呼吸
- 2) 義歯、舌清掃の声かけ、指導(習慣性・巧緻性の獲得)、セルフケアの介助
- 3) 食事観察: 食事姿勢、食事のペース、食形態などが適切か



専門的プログラム(歯科衛生士)

- 1) 口腔機能向上の教育
 - ・口腔清掃の必要性について(誤嚥性肺炎など気道感染予防)
 - ・嚥下機能の維持・向上の重要性について
 - ・低栄養予防のための口腔機能維持・向上の重要性について
 - ・口腔乾燥、味覚障害の対応について
- 2) 口腔清掃の指導
 - ・舌の清掃、義歯清掃法の習得
 - 舌ブラシ、義歯洗浄剤等の使用法について
 - ・歯磨きの習慣性獲得のための支援
- 3) 摂食・嚥下訓練に関する個別的機能訓練
 - ・咀嚼筋、舌、口腔周囲筋、咽頭筋等、摂食・嚥下に関与する筋運動の訓練(巻き鳥を利用したブローイング訓練、唾液腺マッサージ法など)

通所サービス利用時にセルフプログラムが適切に継続的に実施できるよう介護職員、歯科衛生士などが声かけする。



唾液腺マッサージの指導

②自宅でのセルフケア・プログラム

- 1) お口のリハビリ体操(食前)
- 2) 唾液腺のマッサージ
- 2) 食後の義歯清掃
- 3) 舌の清掃

家族に説明し、セルフケア実施記録表(別表お口のセルフケア記録表)に記入してもらいなど適切に継続的にセルフケアが実施できるよう工夫した。

この事業は、平成 17 年度独立行政法人福祉医療機構
長寿社会福祉基金助成により行ったものです。

介護度悪化予防に関する調査及び支援事業 介護予防プログラム

平成 18 年 3 月

発 行 社団法人 全国国民健康保険診療施設協議会

〒100-0014 東京都千代田区永田町一丁目 11 番 35 号

TEL: 03-3597-9980 FAX: 03-3597-9986

ホームページ URL: <http://www.kokushinkyo.or.jp>

E-mail: office@kokushinkyo.or.jp

印 刷 株式会社 プラクシス

〒130-0025 東京都墨田区千歳三丁目 18 番 4 号

