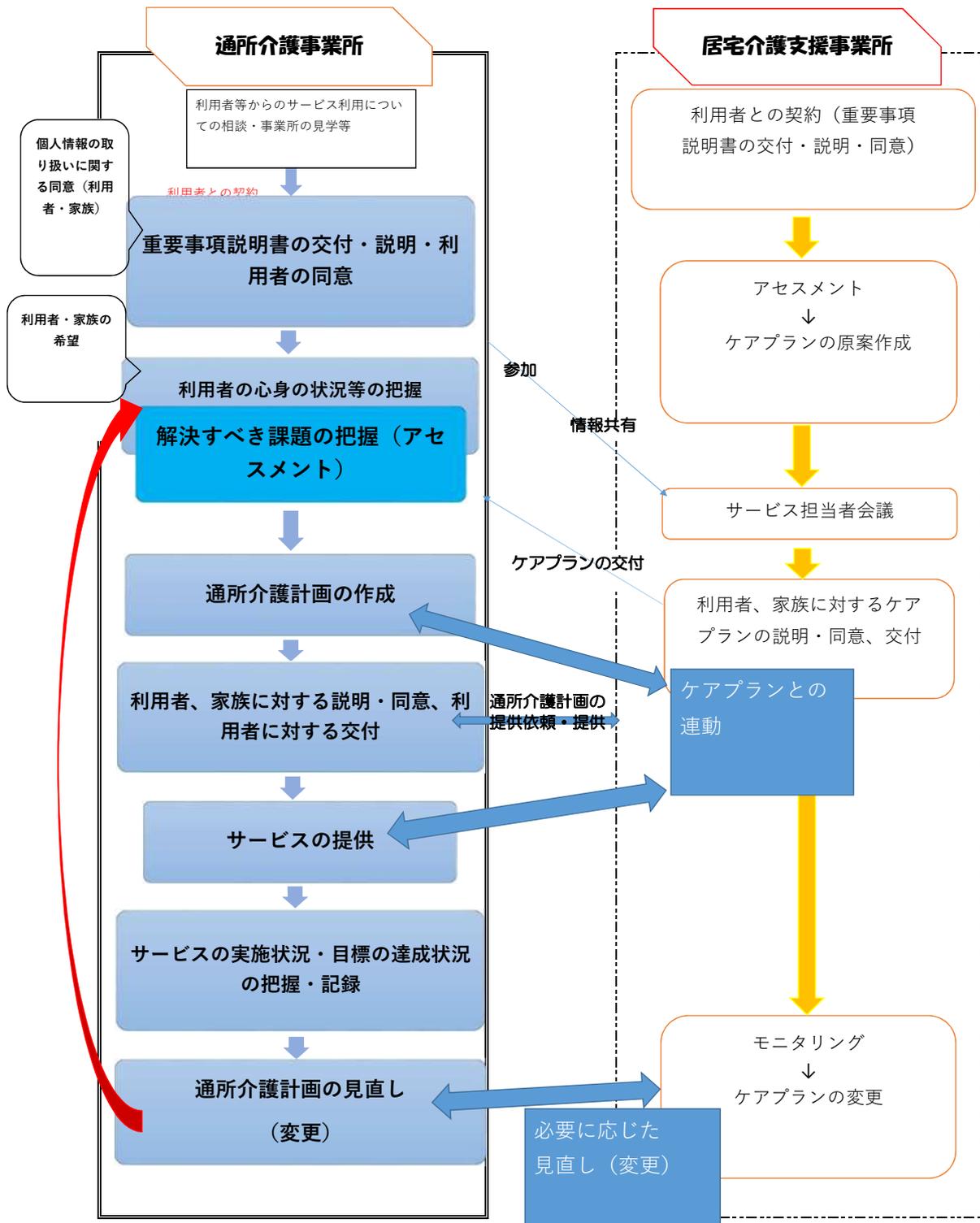
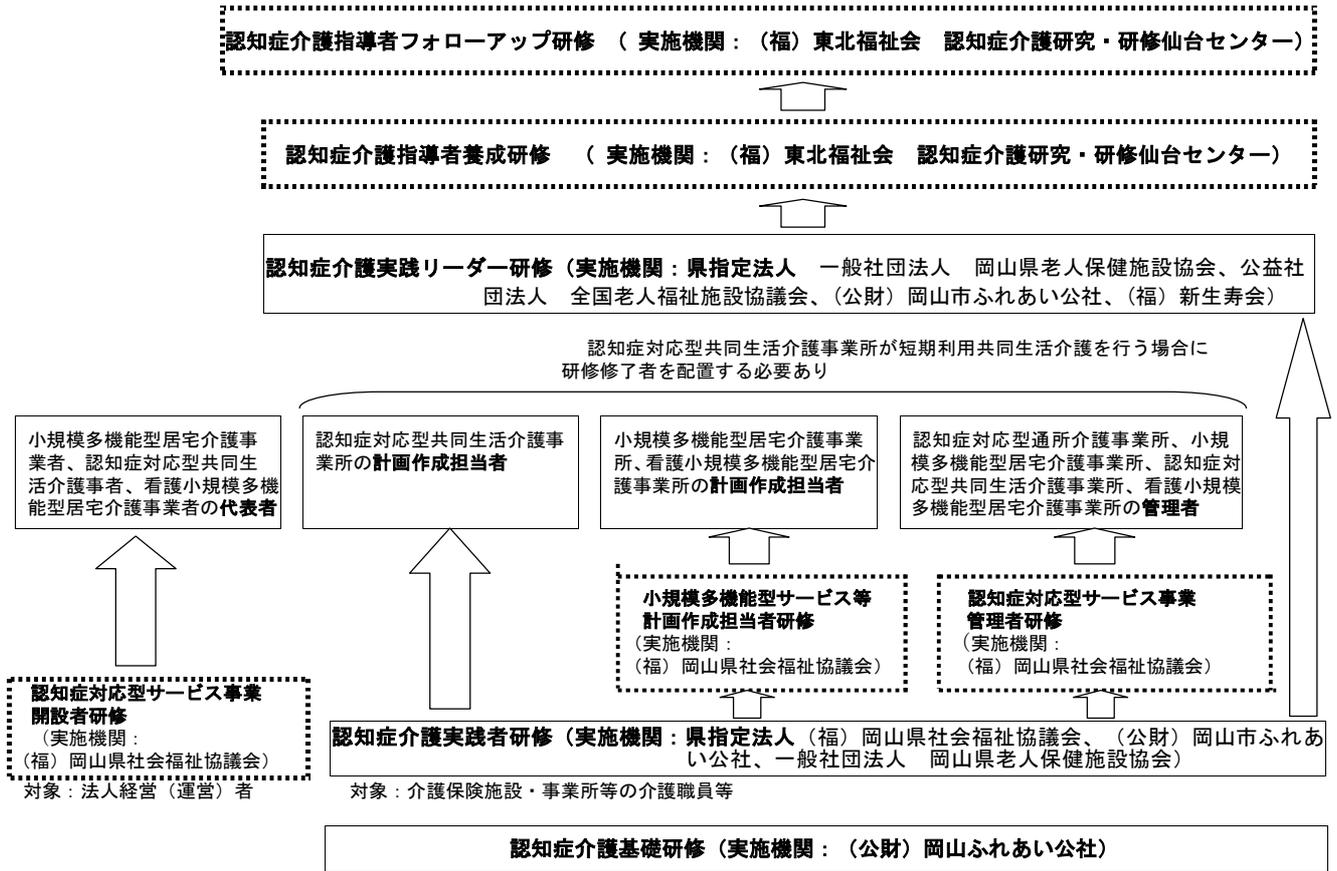


■ 通所介護計画の作成手順



- **アセスメント** 利用者について、その有する能力、既に提供を受けている指定居宅サービス等のその置かれている環境等の評価を通じて利用者が現に抱える問題点を明らかにし、利用者が自立した日常生活を営むことができるように支援す

認知症介護研修体系



各研修について

1 認知症介護基礎研修

認知症介護に携わる者が、その業務を遂行する上で基礎的な知識・技術とそれを実践する際の考え方を身につけ、チームアプローチに参画する一員として基礎的なサービス提供を行うことができるようにする。

対象者：介護保険施設・事業所等に従事する介護職員等
標準カリキュラム（案）：講義・演習6時間(360分)

2 認知症介護実践者研修

施設、在宅に関わらず認知症の原因疾患や容態に応じ、本人やその家族の生活の質の向上を図る対応や技術を修得させる。

対象者：介護保険施設・事業所等に従事する介護職員等であって、一定の知識、技術及び経験を有する者（原則として身体介護に関する基本的知識・技術を修得している者であって、概ね実務経験2年程度の者）
標準カリキュラム：講義・演習31.5時間(1,890分)、実習（課題設定240分、職場実習4週間、実習のまとめ180分）

3 認知症介護実践リーダー研修

ケアチームにおける指導的立場としてチーム員の知識・技術・態度を指導する能力及びチームリーダーとしてのチームマネジメント能力を修得させる。

対象者：介護保険施設・事業所等に従事する介護職員等であって、一定以上の期間の実務経験を有し、認知症介護実践者研修を修了している者（介護保険施設又は指定居宅サービス事業者及び指定地域密着型サービス事業者等において介護業務に概ね5年以上従事した経験を有している者であり、かつ、ケアチームのリーダー又はリーダーになることが予定される者）であって、認知症介護実践者研修を修了し1年以上経過している者）
標準カリキュラム：講義・演習56時間(3,360分) 実習（職場実習4週間（課題設定420分、実習のまとめ420分を含む））

4 認知症介護指導者養成研修

認知症介護基礎・実践研修を企画・立案し、講義、演習、実習を担当することができる能力を身につけるとともに、介護保険施設・事業者等における介護の質の改善について指導することができる者を養成する。

対象者：実践リーダー研修を修了した者（H12通知に規定する専門課程等を修了した者を含む。）。その他要件あり。
標準カリキュラム：講義・演習19.5日間(135時間)、実習（職場実習4週間、他施設実習3.5日（24時間）、実習のまとめ14時間）

氏名 岡山 太郎 様 S12年 12月 31日生 80歳 【要支援 2】 作成者 岡山 花子 職種 機能訓練指導員

長期目標 (期間) 令和 元年 8月 1日～令和 元年 10月 31日	介護予防サービス計画等の目標	
おおむね三ヶ月で達成可能で介護予防サービス計画等に則した目標を設定 (例) 洗濯物を自分で干して取り込むことが出来る	(例) 入院前まで一人で行っていた洗濯干しがまた一人で出来るようになる	
達成状況 (評価日) 令和元年 10月 31日	長期目標に対するの評価を記入	継続の必要性の判断を記入
(例) 達成。カゴを持つての歩行は安定しており、洗濯物を干す動作時にも上肢に痛みなく実施できている。連続動作にも疲労は見られなかった。本人より、もう少し洗濯物の量を増やして実施したいとの希望もあり、負荷を増やしたプログラムの立案を検討する。		
リスク評価 実施者()実施日(令和元年 7月 27日)	緊急時対応	本人のニーズ
看護職員等の医療従事者によるリスク評価 (例) 血圧の変動に注意。実施前後に毎回測定しBPO/〇を超える時には血圧が下がるまで実施せず静養して頂く。	(例) 〇〇医院 (000 - 000 - 0000) へ連絡 △△氏 (長男) へ連絡	(例) 自分の身の回りのことはできるようになりたい。家族に迷惑はかけたくない。

	1ヶ月目 (8月)	実施回数 8回/月 運動時間 30分/回	2ヶ月目 (9月)	実施回数 8回/月 運動時間 30分/回	3ヶ月目 (10月)	実施回数 8回/月 運動時間 30分/回
短期目標	(例) 洗濯カゴを持って庭まで歩いて行く 長期目標に繋がる短期目標を設定		洗濯物を干したり、取り込んだりすることが出来る		洗濯カゴを持って干す(取り込む)一連の動作が1人で出来る	
プログラム	(例) 上下肢ストレッチ...5分 カゴを持つての歩行...5m/2往復 など 運動の種類、実施時間、実施形態等を記載		おおむね1ヶ月ごとに、短期目標の達成度と客観的な運動器の機能の状況を記載する。必要に応じて、運動器機能向上計画の修正を行う。			
評価	(例) 達成。当初はカゴを持つての歩行にやや不安定さが見られたが、回数を重ねるごとに重心が安定。上下肢の筋力強化も継続しながら次の目標へ移ることとする。					
変形性膝関節症患者機能評価尺度; JKOM (Japanese Knee Osteoarthritis Measure) この質問表は膝の痛み、日常生活の状態、ふだんの生活、健康状態についてお尋ねするものです。						

項目	開始前 令和元年 7月 27日	終了後 令和元年 10月 31日	評価
運動器疾患対策のための評価			
JKOM/JLEQ/転倒	点数: 点/ 点/ 点	点数: 点/ 点/ 点	
(例)握力	転倒不安感尺度 いくつかの日常生活の動作について、いくつかの質問をしてそれぞれの動作で、どれくらい転倒の不安があるのか調べるものです。		体力測定 (例)向上、〇
椅子立ち上がりテスト	腰痛症患者機能評価質問表: JLEQ (Japan Low Back Pain Evaluation Questionnaire) 腰痛の痛み、日常生活の状態、ふだんの生活、健康状態についてお尋ねするものです。		低下、× など
開眼片足立ち			
5m通常歩行時間	Timed Up & Go Test(TUG)は開眼片脚起立時間とともに運動器不安定症(MADS)の指標 測定方法: Mathius により発表された原法は肘掛のついた椅子にゆったりと腰かけた状態から立ち上がり、3mを心地よい早さで歩き、折り返してから再び深く着座するまでの様子を観察するものである。		
TUG			
主観的健康観(本人評価):(そうでもない)1<2<3<4<5(良い)			
運動は好きですか	1 < 2 < 3 < 4 < 5	1 < 2 < 3 < 4 < 5	
体調はいいですか	1 < 2 < 3 < 4 < 5	1 < 2 < 3 < 4 < 5	

説明日 令和 元年 8月 1日

計画説明者 岡山花子 (機能訓練指導員)

計画同意サイン (本人)

(家族)

管理者	看護	介護	機能訓練	相談員
-----	----	----	------	-----

多職種共同で作成

利用開始時及び事後に運動器の機能の状況を把握する。
事後アセスメントの結果を介護予防支援事業者等に報告すること。

共生型サービス提供可能事業所 相互関係表

介護保険サービス名	相互関係	障害福祉サービス名
通所介護	⇔	児童発達支援 放課後等デイサービス (注 主として重症心身障害児を通わせる事業所でそれぞれのサービスを提供する事業者を除く。)
地域密着型通所介護	⇔	
生活支援通所サービス	⇐	
小規模多機能型居宅介護	⇒	
看護小規模多機能型居宅介護		
介護予防小規模多機能型居宅介護		
訪問介護	⇔	居宅介護
生活支援訪問サービス	⇐	
訪問介護	⇔	重度訪問介護
生活支援訪問サービス	⇐	
通所介護	⇔	生活介護
地域密着型通所介護	⇔	
生活支援通所サービス	⇐	
小規模多機能型居宅介護	⇒	
看護小規模多機能型居宅介護		
介護予防小規模多機能型居宅介護		
短期入所生活介護	⇔	短期入所
介護予防短期入所生活介護	⇔	
小規模多機能型居宅介護	⇒	
看護小規模多機能型居宅介護		
介護予防小規模多機能型居宅介護		
通所介護事業所	⇔	自立訓練(機能訓練)(者) 自立訓練(生活訓練)(者)
地域密着型通所介護	⇔	
生活支援通所サービス	⇐	
小規模多機能型居宅介護	⇒	
看護小規模多機能型居宅介護		
介護予防小規模多機能型居宅介護		

(市様式)
岡山市長 様

必要な技術的支援について

(事業所名)において、令和 年 月 1日
から指定を受け、共生型 ()を実施するに当たり、利用者
に対して適切なサービスを提供するため、下記のとおり、指定
()事業所その他関係施設から、必要な技術的支援を受ける
こととします。

1 支援をする主な事業所その他関係施設

支援事業所 1 事業所等名称 : _____
提供サービス : _____
住所 : _____
支援事業所 2 事業所等名称 : _____
提供サービス : _____
住所 : _____

2 支援内容

○共生型サービスを適切に提供するために得るべき知識、技術等について、
どんな支援を受けるか。

(例)・利用者に対するコミュニケーション技術(言語的・非言語的)

- ・介護技術(食事、着替え、入浴、排せつ、清拭等)
- ・転倒等事故防止に対する知識・介護技術
- ・認知症に対する知識・介護技術
- ・介護・障害のそれぞれの制度の違い
- ・サービスの質の確保に留意している点
- ・事故等の安全面で注意している点

○その必要な知識や技術を得るために、1の支援事業所等からどのような支
援を受ける予定であるか。

1の支援事業所等が実施する研修や勉強会に参加する。
(月に1度、 数か月に1度(1回/ か月))
(主な研修の具体的内容:)
※当該支援事業所等の研修計画書の写しを添付することでも可。

1の支援事業所等における、現場見学・実習の実施
・頻度 _____ 回/(年・月)
・1度の予定時間 _____ 時間程度
・見学する職員数 _____ 人
・見学することの主な目標 _____

1の支援事業所等からの助言・指導の助言・指導
[職員に来てもらって助言・指導を受ける
 電話、メール、文書等で指導を受ける]

その他(具体的に記載すること)

[_____]

令和 年 月 日

所在地
申請者
名 称

代表者名

印

(注意事項)

- ・本様式の内容については、指定後の実地指導等により、支援の進捗状況等の確認を行いま
す。具体的な共生型サービスの実利用人数や、それに見合う対応が適切に行える体制が整
えられているか、あるいは実際に行えているのかどうか等の観点から、聞き取りや書面
による確認を行う予定です。
- ・指定後1年を経過した時点で、別紙様式により報告を求めます。

(別紙様式)

必要な技術的支援について (報告)

(事業所名)において、令和 年 月1日から指定を受け、共生型()を実施しておりますが、利用者に対して適切なサービスを提供するために、事業所等名称:指定()事業所その他関係施設から受けた、必要な技術的支援等について報告します。

1 現時点での共生型サービス利用実人数 _____人

2 支援をする主な事業所その他関係施設から受けた技術的支援

当該支援事業所等が実施する研修や勉強会に参加。

参加年月	参加人数	具体的内容
令和 年 月	人	

当該施設等において、現場見学・実習を行った。

参加年月	参加人数・時間	見学・実習の内容
令和 年 月	人 時～ 時	
令和 年 月	人 時～ 時	
令和 年 月	人 時～ 時	
令和 年 月	人 時～ 時	
令和 年 月	人 時～ 時	

* 表中にすべて記入できない場合は、別紙に記入して添付して下さい。

その他、当該支援事業所等から得た助言や指導、それによる問題解決の具体的内容等

[]

3 2の支援内容を踏まえた、自事業所における資質の向上等について

・支援により得られた知識や技術等を自事業所の職員間等で共有できているか。
(できている 概ねできている あまりできていない)

・共生型サービスを提供するに当たり、得られた知識や技術をどう活かしたか。

[]

・共生型サービスを提供する中で、必要だ、あるいは不足していたと感じた知識や技術はあるか。また、その具体的な内容は何か。

[]

・共生型サービスを提供するに当たり、事故や苦情は発生したか。また、その具体的な内容は何か。

[]

4 ① 3の内容を踏まえ、より適切な共生型サービスを提供する上で、どのような技術的支援等が必要と考えるか。

[]

② 次年度の具体的な支援計画

支援をする主な事業所その他関係施設が実施する研修や勉強会に参加する。

(月に1度、 数か月に1度 (1回/ か月))

(主な研修の具体的な内容：)

※当該施設等の研修計画書の写しを添付することでも可。

支援をする主な事業所その他関係施設における、現場見学の実施

・頻度 _____ 回/ (年・月)

・1度の予定時間 _____ 時間程度

・見学する職員数 _____ 人

・見学することの主な目標

1の支援事業所等からの助言・指導の助言・指導

職員に来てもらって助言・指導を受ける

電話、メール、文書等で指導を受ける

その他 (具体的に記載すること)

令和 年 月 日

所在地
申請者

名称

代表者名

印

共生型サービス 指定申請提出書類について

今現在指定を受けている障害福祉サービス		・居宅介護 ・重度訪問介護	・生活介護 ・自立訓練 ・児童発達支援 ・放課後等デイサービス	・短期入所
		↓	↓	↓
これから指定を受けようとしている介護サービス		訪問介護	通所介護	短期入所
項番	提出書類			
1	<input type="checkbox"/> 指定・許可（更新）申請書	◎	◎	◎
2	<input type="checkbox"/> 事業所の指定に係る記載事項（付表）	◎	◎	◎
3	<input type="checkbox"/> 法人登記事項証明書	省略		
4	<input type="checkbox"/> 従業者の勤務の体制及び勤務形態一覧表	◎	◎	◎
5	<input type="checkbox"/> 資格証等の写し	◎	◎	◎
6	<input type="checkbox"/> 雇用契約書の写し・法人役員従事申立書	省略		
7	<input type="checkbox"/> 配置医師の契約書の写し			省略
8	<input type="checkbox"/> 組織体制図	◎	◎	◎
9	<input type="checkbox"/> サービス提供責任者経歴書	省略		
10	<input type="checkbox"/> 管理者就任承諾及び誓約書	◎	◎	◎

今現在指定を受けている障害福祉サービス		・居宅介護 ・重度訪問介護	・生活介護 ・自立訓練 ・児童発達支援 ・放課後等デイサービス	・短期入所
		↓	↓	↓
これから指定を受けようとしている介護サービス		訪問介護	通所介護	短期入所
項番	提出書類			
11	<input type="checkbox"/> サービス提供責任者就任承諾及び誓約書	◎		
12	<input type="checkbox"/> 実務経験証明書（管理者）		○	○
13	<input type="checkbox"/> 実務経験証明書（サービス提供責任者）	○		
14	<input type="checkbox"/> 実務経験証明書（生活相談員）		○	
15	<input type="checkbox"/> 事業所の位置図	省略		
16	<input type="checkbox"/> 事業所の平面図	省略		
17	<input type="checkbox"/> 専用施設の写真	省略		
18	<input type="checkbox"/> 設備・備品等写真	省略	○※	省略
19	<input type="checkbox"/> 運営規程	◎	◎	◎
20	<input type="checkbox"/> 利用者からの苦情を処理するために講ずる措置の概要	省略		
21	<input type="checkbox"/> サービス提供実施単位一覧表		◎	

今現在指定を受けている障害福祉サービス		・居宅介護 ・重度訪問介護	・生活介護 ・自立訓練 ・児童発達支援 ・放課後等デイサービス	・短期入所
		↓	↓	↓
これから指定を受けようとしている介護サービス		訪問介護	通所介護	短期入所
項番	提出書類			
22	<input type="checkbox"/> 建物登記事項証明書・賃貸借契約書の写し	省略		
23	<input type="checkbox"/> 損害賠償への対応が可能であることがわかる書類	◎	◎	◎
24	<input type="checkbox"/> 介護給付費算定に係る体制等に関する届出書（別紙2）	◎	◎	◎
25	<input type="checkbox"/> 介護給付費算定に係る体制等状況一覧表（別紙1）	◎	◎	◎
26	<input type="checkbox"/> 事業所規模に係る届出書		◎	
27	<input type="checkbox"/> 各種加算届出書その他請求に関する添付書類	◎	◎	◎
28	<input type="checkbox"/> 協力医療機関との契約書等の写し			省略
29	<input type="checkbox"/> 誓約書	◎	◎	◎
30	<input type="checkbox"/> 個別計画書の様式	◎	◎	
31	<input type="checkbox"/> 建築物関連法令協議記録報告書	◎	◎	◎
32	<input type="checkbox"/> パンフレット・リーフレット（チラシ）等	省略	省略	省略

今現在指定を受けている障害福祉サービス		・居宅介護 ・重度訪問介護	・生活介護 ・自立訓練 ・児童発達支援 ・放課後等デイサービス	・短期入所
		↓	↓	↓
これから指定を受けようとしている介護サービス		訪問介護	通所介護	短期入所
項番	提出書類			
33	<input type="checkbox"/> 指定更新申請に係る届出事項確認書	—	—	—
34	<input type="checkbox"/> 指定（更新）申請に係る自己点検表	◎	◎	◎
35	<input type="checkbox"/> 児童福祉法又は障害者総合支援法に基づく指定（更新）通知書の写し	◎	◎	◎

※指定児童発達支援事業所又は指定放課後等デイサービス事業所の場合は、必要な設備等について要介護者が使用するものに適したものとするよう配慮する必要があります。

※なお、その他必要な書類の提出を求める場合がありますので、予めご承知おきください。

「他の関係施設から、要介護高齢者の支援を行う上で、必要な技術的支援を受けていること」を確認するための書類（岡山市様式）等を求めます。

記載例 2 5
指定介護支援事業所(93/100)と指定児童発達支援事業所(90/100)が同一事業所番号で通所介護の共生型サービスを提供した場合の請求例

平成 3 0 年 0 4 月 0 1 日

事業所番号 9 0 7 0 0 0 0 3 3 3

事業所名称 ○○事業所

所在地 ○○県○○市△△町 5-5-5

電話番号 099-555-5555

居室サービス期間 平成 3 0 年 0 4 月 0 1 日 から 平成 3 1 年 0 3 月 3 1 日 まで

居室サービス期間 1. 居室介護支援事業者作成 2. 被保険者自己作成

サービス内容	サービスコード	単位数	回数	サービス単位数	介護料	公費削減率	備考
通所介護(1)	1 5 2 0 4 1	5.8	0	5.8	0	0	
通所介護(2)	1 5 2 0 4 1	5.7	2	11.4	0	0	
共生型サービス(指定介護)	1 5 2 2 2 2	1	1	1	0	0	

生活介護と児童発達支援のいずれの事業所としても共生型(介護保険)の指定を受けている場合には選択できる

給付費明細欄の限度額管理対象サービスのサービス単位数を集計して求める
 $(3,900 + 5,720) + (-666) = 8,954$

給付費(1400)	1400
保険	600
公費	0
合計	1400

記載例 2 6
サービス提供体制強化加算・2割減収加算を含まない制度継オーバーの通所介護の共生型サービスを提供した場合の請求例

平成 3 0 年 0 4 月 0 1 日

事業所番号 9 0 7 0 0 0 0 3 3 3

事業所名称 ○○事業所

所在地 ○○県○○市△△町 5-5-5

電話番号 099-555-5555

居室サービス期間 平成 3 0 年 0 4 月 0 1 日 から 平成 3 1 年 0 3 月 3 1 日 まで

居室サービス期間 1. 居室介護支援事業者作成 2. 被保険者自己作成

サービス内容	サービスコード	単位数	回数	サービス単位数	介護料	公費削減率	備考
通所介護(1)	1 5 2 2 4 1	3.8	0	3.8	0	0	
共生型サービス(指定介護)	1 5 2 2 2 2	1	1	1	0	0	
共生型サービス(指定介護)	1 5 2 2 2 2	1	1	1	0	0	
共生型サービス(指定介護)	1 5 2 2 2 2	1	1	1	0	0	

給付費明細欄の限度額管理対象サービスのサービス単位数を集計して求める
 $4,180 - (-293) = 3,887$

給付費明細欄の限度額管理対象外サービスのサービス単位数を集計して求める
 $129 + 104 = 230$

給付費(1400)	1400
保険	600
公費	0
合計	1400

口腔に関する資料

「おいしく食べて、楽しくおしゃべり」
～ “お口” からできる支援があります～

(公財) 岡山市ふれあい公社
岡山市ふれあい介護予防センター

目 次

1. はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P1～2
2. 半年前に比べて固いものが食べにくく
なりましたか・・・・・・・・・・・・・・・・ P3～8
3. お茶や汁物等でむせることがありますか・・ P9～15
4. お口の渇きが気になりますか・・・・・・・・ P16～22

※この資料について不明な点等ございましたら、以下の連絡先にお問い合わせください。
(公財)岡山市ふれあい公社 岡山市ふれあい介護予防センター 電話:086-274-5211

1. はじめに

なんだか最近…

- 「食事中におせるようになった」
- 「食事に時間がかかるようになった」
- 「食べ残しが多くなった」
- 「少しやせてきた」
- 「あまりしゃべらなくなった」…

職員がサービス提供をする際や、利用者、ご家族への説明にも、是非、ご活用ください。



といった、

サービス提供時に感じる些細な変化を見逃さず、支援につなげることで、おいしく食べたり、楽しくおしゃべりをしたりという、利用者の楽しみやいきがいを継続していただくことを目的に作成しました。

観察の視点や対策、体操等をまとめました。ご活用いただければ幸いです。

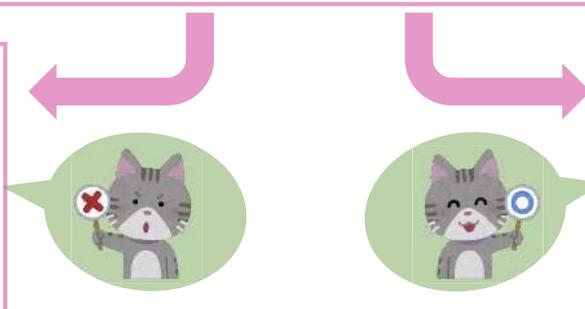
※この資料は脳血管疾患や神経疾患等の、急性疾患や進行性疾患等による摂食嚥下障害の方が対象ではありません。⇒ケアマネジャーや主治医、かかりつけ歯科医院へご相談ください。

1

1. はじめに

「おいしく食べて、楽しくおしゃべり～“お口”からできる支援があります～」

口の些細な変化



楽しく! おいしく!

支援のポイント

咀嚼
(嚙む)

嚥下
(飲み込む)

乾燥
(渴く)

2

2. 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか



お口の気になるサイン“噛みづらさ”について確認してみましょう！

口の中の状態が変化するにつれて、「以前より噛みづらい」「食べづらい」と感じることがあります。しっかり噛むためには歯の状態だけでなく、舌や頬などのお口周りの筋肉の働きがとても重要になります。筋肉は使わないと衰えていきますので、噛みづらいことに早めに気づき、対応することが大切です。

《状況の確認ポイント》

- やわらかい麺類などを好んで食べる
- 薄い、小さいものを好んで食べる
- 噛みごたえがあるものを残す
- 食事に時間がかかる
- 水分で流しこむ傾向がある

《考えられる原因と対応》

《環境》

- 歯が抜けたままのところがある
- 入れ歯が外れやすい
- 歯や入れ歯で痛いところがある
- ☞ 歯科受診を行う



《機能》

- お口の筋力低下
- ☞ お口の体操の実施
- ☞ 食べ物の工夫

《活用できる資料》

P5 「噛むためのお口の環境を改善しましょう」

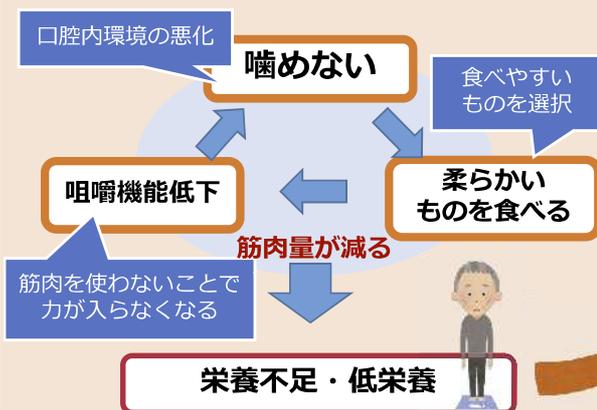
P6 「よく噛むことを意識しましょう」
P7 「少しの工夫で噛みやすく」
P8 「かむ力を高めるためにおすすめの体操」

噛む機能を維持するためには、「噛める環境を整えること」「噛むためのお口の機能を保つこと」この2つが大切です。“噛みづらさ”の原因が、環境面からきているのか、機能面からきているのかにより対応が異なります。資料を活用しながら、お口の状況を確認してみましょう。

3

噛む力の低下が、全身の健康に影響する！？

【噛めないことによる口腔機能の負の連鎖】



実際に、「よく噛めない人」は栄養の偏りが起きています！

【食品群別摂取量】



野菜・肉類・魚介類・海藻類・種実類などが不足しがちに。

穀物・砂糖・菓子類などが増える傾向がある。

つまり...
かくれ低栄養の人がいます！

ささいな口腔機能の低下から、栄養状態に影響が...

全身の機能低下や要介護リスクの上昇につながります！



しっかり噛んでおいしく味わい、元気にしゃべって、しっかり呼吸する。
すべてお口の健康が大もとです。



4

噛むためのお口の環境を改善しましょう

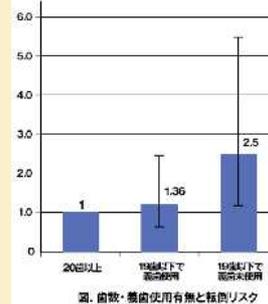
症状

- 歯が抜けたままのところがある
- 噛むと歯が痛む
- 動いている歯がある
- 入れ歯を装着すると痛い
- 入れ歯で食事をすると痛い
- 入れ歯が外れやすい



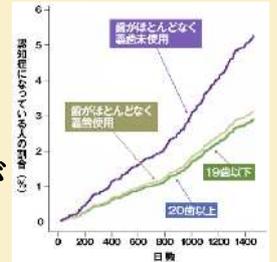
上記のような症状がある場合、噛み合わせが悪くなり固いものを噛みにくくなります。そのままにしているとも、改善は難しいです。

食べ物
が噛めない！
だけ
では
あり
ませ
ん！



転倒リスクが
2.5倍に！

認知症発症リスクが
1.9倍に！



yamamoto et al., Psychosomatic Medicine, 2012

*また、発音が不明瞭になるためコミュニケーションも取りづらくなる！



お口の環境に問題があると思われる場合、できるだけ早く歯科医院を受診しましょう。お口の状態を確認してもらい、歯の治療、入れ歯の調整や作製をすることで、しっかり噛んでおいしく食べられる環境を整えましょう。

5

よく噛むことを意識しましょう

1口30回、日々の食事が一番のトレーニング！

「よく噛んだほうがいい」ことはわかってはいるけれど…。しっかり、噛めていますか？日々の食事を振り返ってみましょう。もしかすると、昔より噛む回数が減っているかも。噛む回数を増やし、噛む機能を保つためには、食事に「噛み応え」をプラスすることがおすすめです。

●調理の工夫

- 食材は大きめに切る。
 - ・ぶつ切り
 - ・乱切りなど
- 加熱時間を短めにして、歯ごたえをのこす。
- 水分の少ない料理を取り入れる。
 - ・焼き物
 - ・炒め物
- やわらかい料理には噛み応えのある食材を混ぜる。
 - ・ハンバーグにれんこん
 - ・卵焼きにミックスベジタブル
 - ・混ぜご飯にきのこ など

●食材の選び方

- 噛み応えのある食材を選ぶ
 - ・根菜類…ごぼう、れんこん
 - ・切り干し大根
 - ・きのこ類
 - ・ナッツ類
 - ・果物…りんご、柿

●食べる時の工夫

- 一口の量を少なめにする。
- 飲み込んでから、次の食べ物を口に入れる。
- ゆっくりと時間をかけて食べる。
- ながら食べをしない。(テレビや新聞、本を見ながら)



6

少しの工夫で噛みやすく

しっかり噛めるように努力をすることは大切ですが、「噛めないから食べられない」という状況が、長期にわたると、低栄養を招きかねません。食材や、調理を工夫することで、しっかり栄養をとっていきましょう。

食材は食べやすいものを

肉

- ・やわらかい部位を選び、鶏肉は皮を取り除く
(例)牛肉…ヒレ、サーロイン
豚肉…ロース、もも
鶏肉…ささ身、もも



魚

- ・身がやわらかくほぐしやすいもの
(例)刺身は筋が無くやわらかいもの
…マグロ、ハマチ
小骨が少なく骨を取り除きやすいもの
…鮭、タラ、カレイ、いわし、あなご



野菜

- ・できるだけ旬のもの
(例)新鮮でやわらかく食べやすいもの…
春(キャベツ)、夏(とうがん)、
秋(かぶ)、冬(白菜)



調理のポイント

- やわらかくする
焼く・炒めるより、煮込む・蒸す
- 細かく小さく切る
繊維を断つ、格子状に切れ目をいれる
- 薄いものを重ねる
とんかつは切り身の肉ではなく、薄切り肉を重ねる
- しっとりさせる
牛乳や汁物にひたす
- なめらかにしてまとめる
油脂(サラダ油、ごま油、マヨネーズ、生クリーム、ドレッシング、バターなど)を混ぜる、豆腐をつぶして和える、あんかけにする
- 取り除く
トマトの皮や豆類の薄皮などは取る

7

噛む力を高めるためにおすすめの体操

あごの体操



口を大きく開けて4秒間
唇を閉じ奥歯でしっかり噛みしめて
4秒間 交互に4回繰り返す

※口が開けにくい方や、開けると痛みのある方は控えてください。



舌の体操



上下・左右は2秒間ずつ
前後は前に3秒間出して
引く 全て4回ずつ動かす

うがいの体操



頬に空気を入れ
ぶくぶくと4回ずつ動かす



まずは一つからでも大丈夫です。少しずつ始めてみましょう。
毎日行うタイミングを決めて、習慣にできるといいですね。

8

3. お茶や汁物等でむせることがありますか

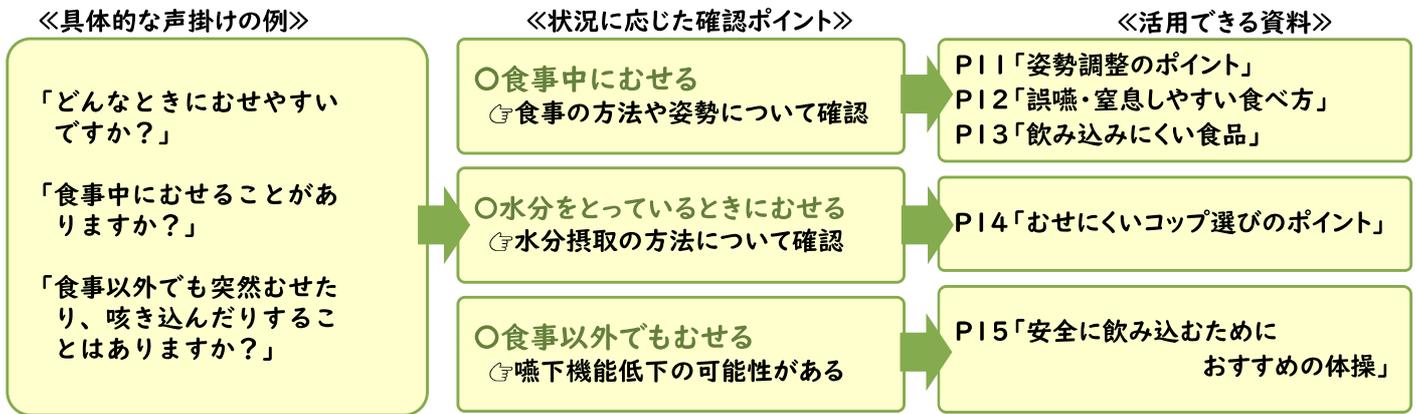
お口の気になるサイン“むせ”について確認してみましょう！

むせは、食物が気管に入り込む、いわゆる誤嚥による咳反射です。

むせていることは、嚥下機能の低下を疑います。

また、習慣化された環境・生活パターンが、高齢になると誤嚥のリスクを高める原因になることも。

本人への聞き取りや、むせやすい行動になっていないか観察することで、確認してみましょう。



むせることが原因で、食事量が減ったり、水分摂取を控えるなど、体を維持するための水分や栄養が不足したり、高齢者の多くが生きがいとさえ感じている「食べる楽しみ」が奪われたりすることにもつながります。

むせの状況を早めに確認し対応できるといいですね。

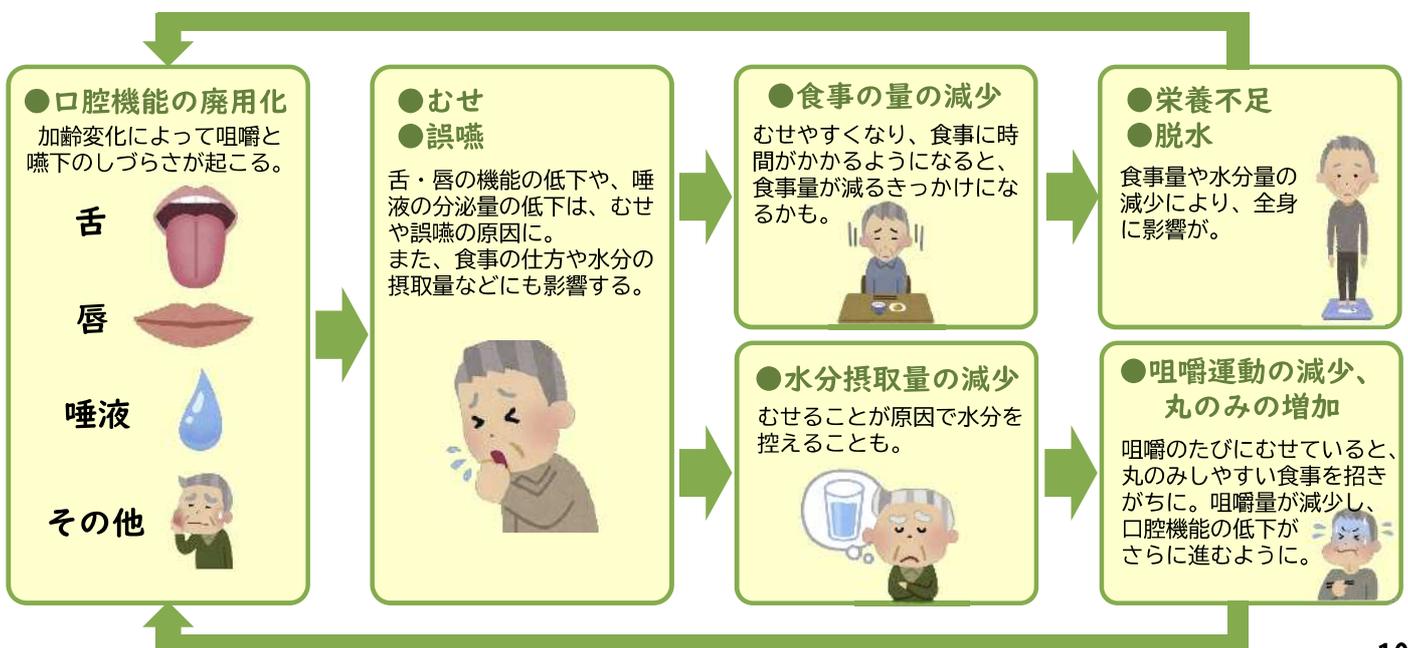
利用者やご家族への説明に、資料をご活用ください。



口腔機能の廃用化から起こる誤嚥リスクの悪循環

※廃用化：活動性が低下すること等によって引き起こされる、心身機能の低下

加齢による歯の喪失、筋力の低下、唾液分泌量の低下によって招かれた舌や口唇、唾液腺や咀嚼関連筋群の廃用化は、誤嚥リスクを高めます。口腔機能の廃用化を防ぐためには、日ごろからしっかり噛んで飲み込むことや、お口の体操が有効です。



姿勢調整のポイント

「むせ」などの原因は姿勢にあるかも？

実は、食べるときの姿勢を整えるだけでも、食べづらさ、飲み込みづらさを軽減することができます。「食べやすい姿勢」を参考に安全に食べるための姿勢を整えてみましょう。

食べやすい姿勢

- 1 背筋を伸ばしてあごを軽く引き、やや前かがみ
- 2 背もたれのあるいすに深く腰かける
- 3 テーブルの高さは、腕を乗せてひじが90度に曲がる程度
- 4 体とテーブルの間はこぶ一つ分くらい開ける
- 5 いすの高さはひざが90度に曲がる程度
- 6 足は床につける

食べにくい姿勢(例)

姿勢が安定しないと、食べ物が口に上手く運ばずこぼしたり、誤嚥につながる恐れがあります。

あごが上がっている
飲み込みにくくなります。

背中が丸くなっている

体とテーブルの距離が遠い

いすとテーブルが高すぎたり低すぎたりする
足が浮いており姿勢が不安定

前かがみの姿勢がとりにくくなります。

ヘルシーネットナビHPより

背中が曲がってしまう方は…

少し浅めに座り、クッションを背中に入れる

11

誤嚥・窒息しやすい食べ方

周りの人も気を付けて！



早食い

- ゆっくり噛み、唾液とよく混ぜ合わせてから飲み込みましょう。



食べている人に急に話しかける

- 飲み込んだことを確認してから話をしましょう。
- 後ろから声をかけるなど、食事中に驚かせるような行動は控えましょう。



口に食べ物が入ったままおしゃべりし、直後に息継ぎをする

- 食べることに集中しましょう。
- 飲み込んだ後にしゃべるようにしましょう。



テレビを見ながら食べたり、急に上を向く

- 食べることに集中しましょう。テレビを切るなどして、食事中に注意が散漫にならないよう環境を整えましょう。
- 姿勢が悪い状態で食べないようにしましょう。



奥歯がない状態での食事は、食べ物を細かくくだかれないまま飲み込むことにつながり、窒息の原因になります。専門家に相談して入れ歯を作るなど、奥歯でしっかり噛めるようにしましょう。

飲み込みにくい食品

むせやすいもの、食べづらそうなものなど、特定の苦手な食べ物を探し出し、食品の選び方や調理方法を工夫しましょう。一般的に食べづらいとされるものとして以下のようなものがあります。

●硬いもの



柔らかくする工夫をしましょう。

●パサつくもの



食べる前に水分をとったり、唾液腺のマッサージをするなどして、口の中を十分に湿らせてから口に含みましょう。

●バラバラになるもの



刻むだけでなく、あんかけにすると飲み込みやすくなります。

●さらさらした液体



味噌汁などは、具と汁を分けて食べるとむせにくくなります。必要に応じてトロミ剤などの活用をしましょう。

●はりつきやすいもの



パサつくものと同じように、お口の中を十分に湿らせてから口に含みましょう。

●べたつきが強いもの



ゼリーなど流れのよいものと交互に食べると入りやすくなります。

食べづらいものを食べられるように工夫することはとても大事です。しかし、ある程度工夫しても難しければ、思い切って避けましょう。必要な栄養は他のもので補えるといいですね。

13

むせにくいコップ選びのポイント

お水やお茶などを飲むときにおせやすい、という方は普段どんなコップで水分補給をすることが多いですか？実はコップによって、むせやすいコップとむせにくいコップがあります。ポイントは、水分を飲み込むときのあごの角度。あごを挙げる形はむせやすい姿勢になります。できる限り、あごを挙げずに飲み込むために、下の図を参考に、コップを選んでみてくださいね。



ペットボトルでの水分補給は、あごを挙げた姿勢になりやすく、むせやすいためできれば避けましょう。ペットボトルにつけられるストローなどを使うのもおすすめです。



14

安全に飲み込むためにおすすめの体操

0.姿勢を整える



床にしっかり足の裏をつけ、背筋を伸ばす

1.深呼吸



鼻から息を吸い、口をすぼめて吸うときの倍の時間をかけて吐く

2.全身



体の前で手を組み、ゆっくりと上あげる

3.首の後ろ



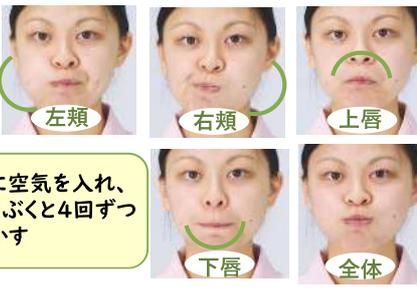
おでこで半円を描くように、ゆっくりと頭を左右に動かす

4.舌の体操



上下・左右は2秒間ずつ前後は前に3秒間出して引く 全て4回ずつ動かす

5.うがいの体操



頬に空気を入れ、ぶくぶくと4回ずつ動かす

6.唾液腺マッサージ



指で円を描くようにマッサージする

親指を真上に押し上げるようにマッサージする

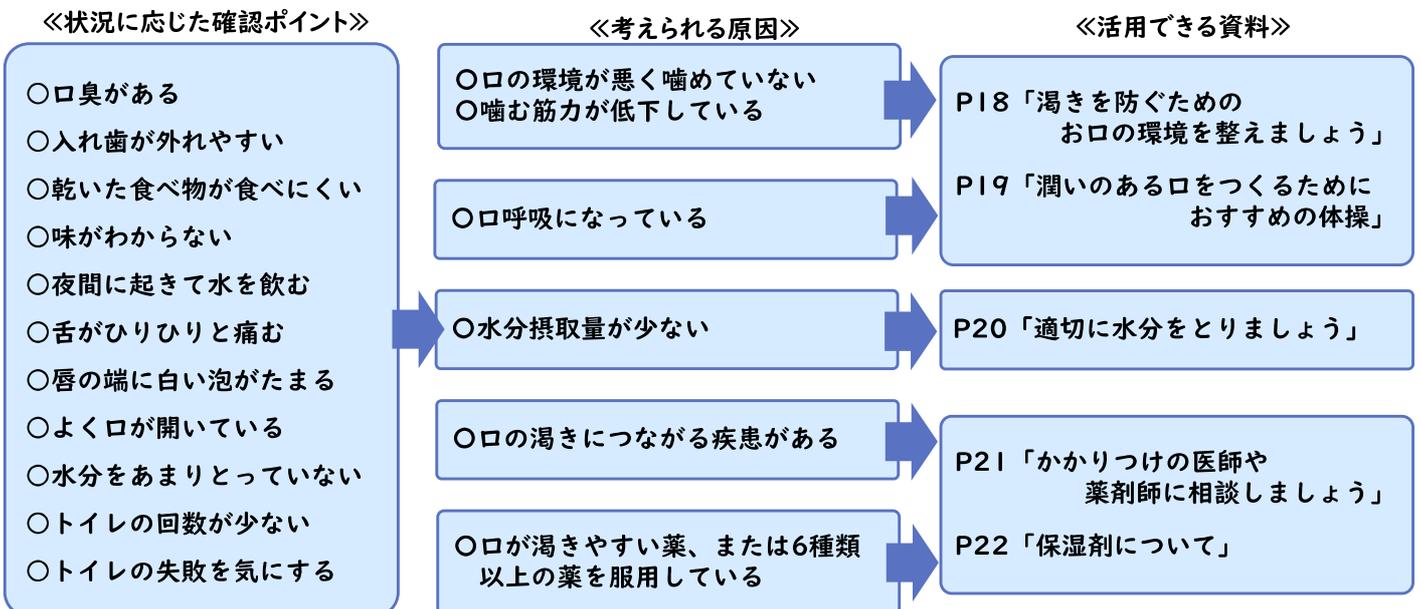


まずは一つからでも大丈夫です。少しずつ始めてみましょう。
 おすすめのタイミングは「食前」です。
 食事の「慣らし運転」をして、安全においしく食事を楽しみましょう。

4. 口の渇きが気になりますか

お口の気になるサイン“口の渇き”について確認してみましょう！

高齢になると様々な原因から唾液の分泌量が減少していきます。「たかが口の渇き」と思っていると、そこから食欲が低下したり、外出を避けたり、と全身の機能低下につながる可能性があります。“口の渇き”の原因を知り、それぞれに合った改善方法を見つけましょう。



口の渇きによる全身や生活への影響

唾液には口の中を洗浄する作用や、歯・歯肉などの粘膜を保護するといった、口の環境を整える役割だけでなく、感染予防、飲み込みや消化、話をするのを助ける役割があります。

口の中に及ぼす影響

- 口腔内の細菌が増える
むし歯や歯周病、口臭の原因になる



- 味がわかりにくい



- 歯ぐきや粘膜が傷つきやすくなる



全身に及ぼす影響

- 食べ物が飲み込みにくくなる
→ 誤嚥性肺炎のリスクが上がる



- 食べ物が飲み込みにくくなる
→ 栄養状態が悪くなる

- 滑舌が悪くなる



食欲低下や食事量の減少、外出やコミュニケーションの妨げとなる

心身機能や生活機能の低下につながる

17

渇きを防ぐためのお口の環境を整えましょう

口の環境が悪く噛めていない
噛む筋力が低下している

噛むことで唾液が分泌されます。噛む環境が整っていないと、口の渇きを引き起こします。また、柔らかい物ばかりを噛んでいたりと、全身の筋力が低下したりする、と口の周りの筋力も低下しています。口の渇きを防ぐには、しっかり噛むことができるお口の環境と、口の周りの筋力が必要になります。

※対応は、資料「[噛むためのお口の環境を改善しましょう](#)」を参考にしてください。

口呼吸

唇を閉じる筋力が低下していると口が開いていることが多く、唾液が蒸発して口が渇きます。唇を閉じる力を高めるためには、お口の体操が有効です。

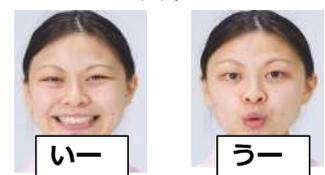
※アレルギーなどで鼻で呼吸がしにくい場合もありますので、その場合は、かかりつけの医師や耳鼻咽喉科を受診して、ご相談ください。

うがいの体操



頬やくちびるの内側に空気を入れ、それぞれ4回ずつぶくぶくと動かす

くちびるの体操



「いー」唇の両端を引き上げる
「うー」唇をすぼめて突き出す
※4秒間キープし繰り返す

18

潤いのある口をつくるためにおすすめの体操

舌の体操



舌を上下にしっかり伸ばす
それぞれを交互に2秒ずつ
4回繰り返す



舌を左右にしっかり伸ばす
それぞれを交互に2秒ずつ
4回繰り返す



舌を前に3秒間しっかり伸ばす
引いて1秒休む
4回繰り返す

唾液腺のマッサージ

【耳下腺】



人差し指・中指の指先で耳たぶをはさみ、
ほかの指を添わせる
このときの中指・薬指の位置に耳下腺が
あるので、後ろから前へゆっくり円を描く
ようにマッサージをする

【顎下腺】



親指をえらの内側の柔らかい部分にあて、
ゆっくり真上に押し上げるように
マッサージをする

口の渇きが気になったときに、行ってみましょう。

唾液の分泌量は自律神経の影響を受けますので、リラックスして行ってくださいね。



19

適切に水分をとりましょう

水分摂取量が少ない

成人に必要な1日の水分摂取量は、約1.5リットルとされています。

水分が不足して脱水症状が起こると口も乾燥します。

まずはご自分の1日の水分摂取量を知り、不足している水分量を意識して
摂取しましょう。

例えば…ご自分がいつも使っている湯飲みやコップ、水筒、ペットボトル等の
容器の容量はご存知でしょうか？

まずは、その容量を知り、1日の合計摂取量を計算してみましょう。

OK!



合計1,650ml

水分摂取のポイント

- 家事をしたらひと口、テレビドラマが終わったらひと口、お風呂上りにひと口など、ルールを作ってこまめに水分補給をするよう心がけましょう。
- 摂取しづらい方は、水、お茶、コーヒー、牛乳、みそ汁など、時々味を変えて摂取しましょう。
- 尿の失敗を気にして、水分摂取を控えることは危険です。
尿もれ体操や医師に相談をおすすめします。
- 水分制限がある方は、かかりつけ医師の指示に従ってください。



20

かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう

口の渇きにつながる疾患がある

- ・糖尿病
- ・腎臓病
- ・貧血
- ・脳血管疾患
- ・放射線治療
- ・シェーグレン症候群 ※ など

※自己免疫疾患のひとつで、免疫のバランスが崩れることによって眼球乾燥（ドライアイ）や口腔乾燥（ドライマウス）になります。中高年の女性が発症することの多い疾患です。



口が渇きやすい薬、または6種類以上の薬を服している

- ・血圧の薬
- ・眠りやすくする薬
- ・気持ちを落ち着ける薬
- ・アレルギーの薬
- ・抗がん剤
- ・多くの薬を服用している場合など

【注意】OD錠（口腔内崩壊錠）
 唾液で溶ける錠剤で、水なし又は少量の水で服用できます。ただし、口腔乾燥の方は水と一緒に飲まなければ、そのまま口腔内や喉頭に残ることがあります。

かかりつけの医師や薬剤師に相談



21

保湿剤について

ジェルタイプ

保湿効果が高く、作用時間が長い。夜間の乾燥が気になる方におすすめ。粘つき感の強い方への使用は、不向き。



スプレータイプ

即効性があり清涼感が得られる。持ち運びに便利なので外出先での使用に向いている。作用時間は短い。



洗口剤

口腔内を洗浄し、口臭などの不快感を防いで保湿する。アルコール含有など刺激が強いものは、かえって乾燥を悪化させるので注意。



※保湿剤やマスクを使用することは対症療法なので、根本的な解決にはなりません、不快感は軽減できます。



22

事業者指導課（通所事業者係）からのお知らせ

1 各種書類の提出期限について

- ① 令和3年4月1日適用開始の体制届

令和3年4月15日（木）

- ② 令和3年度介護職員処遇改善加算及び介護職員等特定処遇改善加算計画書 等

令和3年4月15日（木）

- ③ 令和2年度介護職員処遇改善加算及び介護職員等特定処遇改善加算実績報告書

令和3年7月31日（土） 消印有効

※ ②・③について、生活支援訪問・通所サービス分の加算額、改善額を含めて提出すること。

2 報酬改定に伴う、重要事項説明書等の取扱い（利用料金に変更となる場合）

- (1) 新規の利用申込者に対しては、変更内容を反映させた重要事項説明書を作成の上、当該説明書を交付して説明を行い、利用申込者の同意を得ること。
(2) 既存の利用者に対しては、内容を変更した重要事項説明書（同意を得ている重要事項説明書の内容の差し替えとして、変更部分のみでも可）を交付して説明を行うこと。

3 「変更届」、「体制届」、「通所介護等 自己点検シート、岡山市基準条例・規則等（条例・省令対照表を含む。）」に係る必要書類等について、ホームページに掲載しています。

- ・「変更届」<https://www.city.okayama.jp/jigyosha/0000022782.html>
- ・「体制届」<https://www.city.okayama.jp/jigyosha/0000022686.html>
- ・「通所介護等 自己点検シート」
<https://www.city.okayama.jp/jigyosha/0000023089.html>
- ・「岡山市基準条例・規則等（条例・省令対照表含む。）」
<https://www.city.okayama.jp/jigyosha/0000007658.html>

4 疑義照会（質問）について

今回の集団指導に係る内容のものに限らず、疑義照会・質問等については、「質問票」によりFAXにて送信してください。

5 厚生労働省からのQ&A等について

今後、厚生労働省から発出されるQ&A等については、随時ホームページ上で公開していきます。

また、Q&A等の内容によっては、集団指導資料の記載内容を変更する場合があります。その場合もホームページ上でお知らせしますので、随時確認をお願いします。

（岡山市事業者指導課ホームページ）

https://www.city.okayama.jp/soshiki/16-3-1-0-0_1.html

岡山市 事業者指導課 宛
FAX番号 086-221-3010

電話・FAX番号 変更届

下記のとおり電話・FAX番号が変更になりましたので、お知らせします。

記

法人名 _____

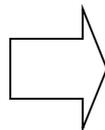
事業所名 _____

介護保険事業所番号 _____

旧番号

新番号

電話番号	
FAX番号	



電話番号	
FAX番号	

