

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。

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

ヘルシーネットナビHPより

11

誤嚥・窒息しやすい食べ方

周りの人も気を付けて！

ガツ 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むせやすい、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。



ポイント1

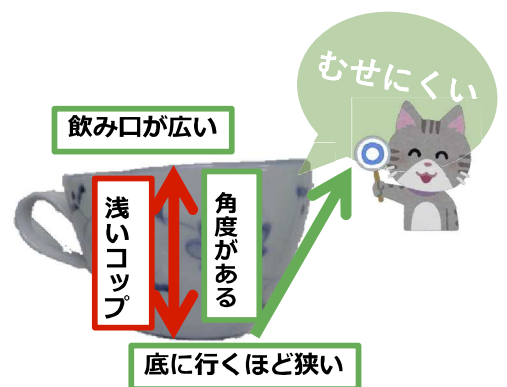
コップの深さ

浅めのものを選びましょう！

ポイント2

コップの角度

飲み口の方が広く、底に向けて狭い角度のついたものを選びましょう！



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



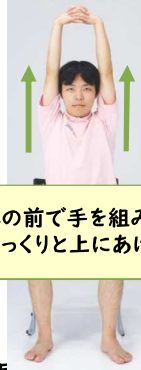
床にしっかり足の裏をつけ、背筋を伸ばす

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



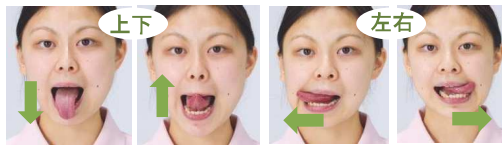
体の前で手を組み、ゆっくりと上あげる

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

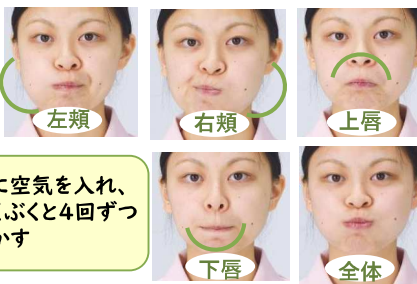
4.舌の体操



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。
おすすめのコツは「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。

15

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。

《状況に応じた確認ポイント》

- 口臭がある
- 入れ歯が外れやすい
- 乾いた食べ物が食べにくい
- 味がわからない
- 夜間に起きて水を飲む
- 舌がひりひりと痛む
- 唇の端に白い泡がたまる
- よく口が開いている
- 水分をあまりとっていない
- トイレの回数が少ない
- トイレの失敗を気にする

《考えられる原因》

- 口の環境が悪く噛めていない
- 噛む筋力が低下している
- 口呼吸になっている
- 水分摂取量が少ない
- 口の渇きにつながる疾患がある
- 口が渇きやすい薬、または6種類以上の薬を服用している

《活用できる資料》

- P18 「渇きを防ぐためのお口の環境を整えましょう」
- P19 「潤いのある口をつくるためにおすすめのコツ」
- P20 「適切に水分をとりましょう」
- P21 「かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう」
- P22 「保湿剤について」

16

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、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。

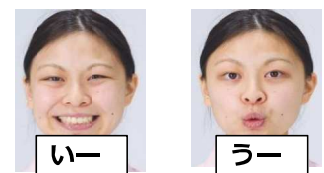
※アレルギーなどで鼻で呼吸がしにくい場合もありますので、その場合は、かかりつけの医師や耳鼻咽喉科を受診して、ご相談ください。

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

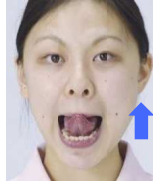


「いー」唇の両端を引き上げる
「うー」唇をすぼめて突き出す
※4秒間キープし繰り返す

18

潤いのある口をつくるためにおすすめの体操

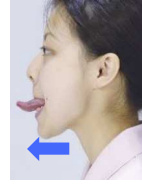
舌の体操



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。

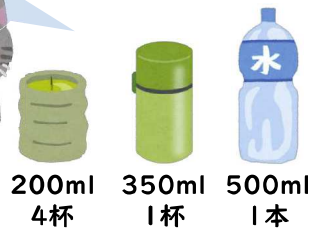
水分が不足して脱水症状が起こると口も乾燥します。

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



※自己判断で薬を中断しないでください。

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が、不快感は軽減できます。



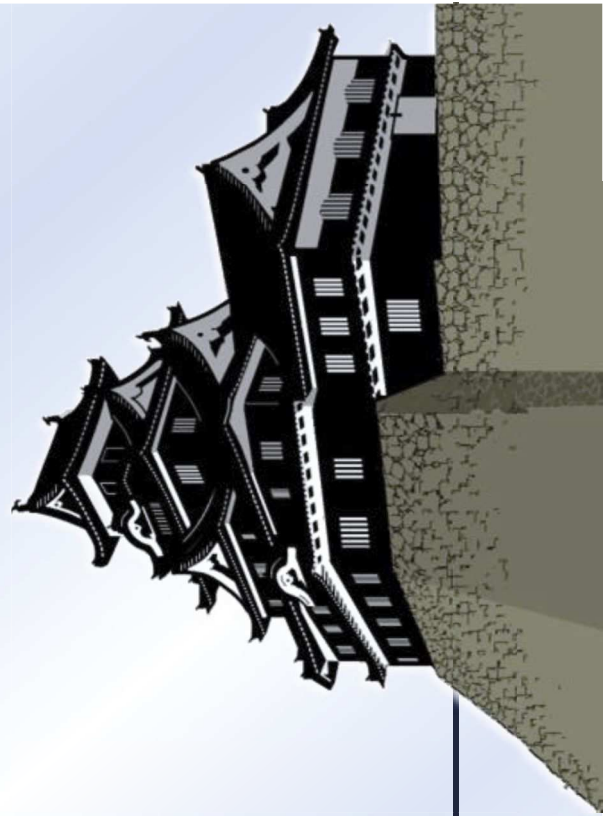
22

令和6年度 事業のご案内 (岡山市 総合特区関係)



岡山市
OKAYAMA CITY

医療政策推進課 医療福祉戦略室



1 目次

項目	参照ページ	主な対象	事業案内の時期
1 総合特区事業の概要	2～4ページ	全事業所	
新 2 ケアマネインセンティブ事業	5～6ページ	居宅介護支援	4月頃
3 訪問介護インセンティブ事業	7～9ページ	訪問介護	4月頃
4 最先端介護機器貸与モデル事業	10～11ページ	居宅介護支援 ・介護予防支援	4月頃
5 高齢者活躍推進事業	12～13ページ	通所介護	5月頃

2 制度の概要

- ◆ 総合特区とは、地域のさまざまな課題を解決するため
に定められた国の制度です。
- ◆ 国から総合特区の認定を受けた自治体は、国と協議して従来の規制を緩和したり、全く新しい制度を実施したりといった**特別な措置をその地域限定で実施することができる**ようになります。

新しい課題には対応に限界



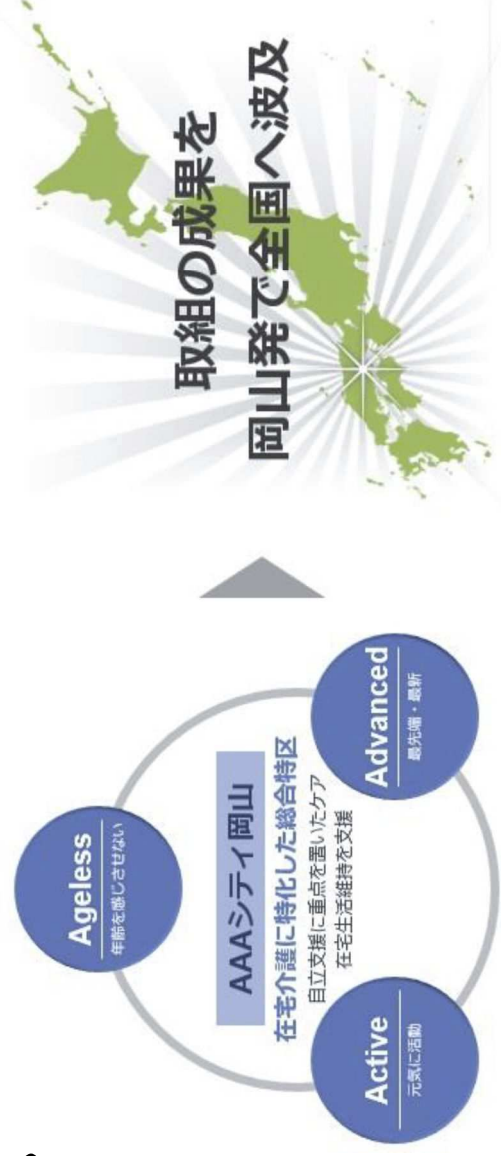
既存制度にとられない対応



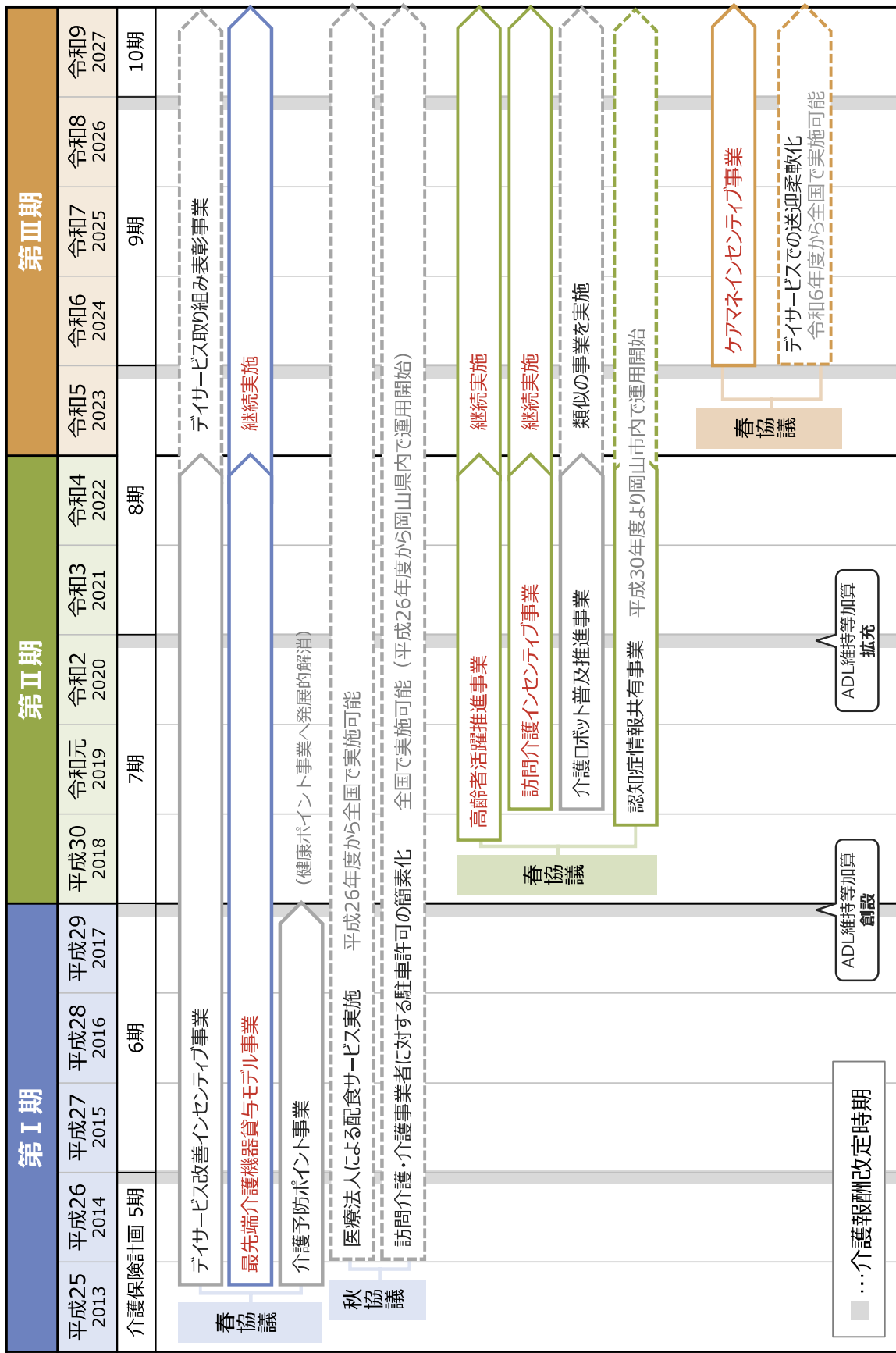
3 岡山市の総合特区

◆ 岡山市では「高齢者が、介護が必要になっても住み慣れた地域で安心して暮らすことができる社会の構築」をコンセプトに、全国でも数少ない「在宅介護」に焦点をあてた総合特区（AAAシティ **おかやま**）を平成25年から実施しています。

◆ 総合特区では目標を達成するためにさまざまな事業を実施しており、特に効果があったものは全国的にも広がるよう国に要望します。これまでもさまざまな制度が岡山市の働きかけをきっかけに全国へ広がっており、これからも「**地方から国を動かす**」ことを目指します。



4 特区事業一覧



5 ケアマネインセンティブ事業の概要

事業の狙い・背景

- ◆ 介護サービス全体として利用者の「状態維持・改善」が求められており、居宅介護支援（ケアマネ）事業所でも利用者の状態像を見極め、その人により適したケアマネジメントの実施が必要となっている。
- ◆ そのためには幅広い専門職と連携し、さまざまな視点から利用者の状態像を把握できることが望ましい。
- ➔ 国は医療職との連携には加算制度を創設しているが、その他専門職との連携については対応が不十分。

市はこの状況を改善するため令和6年度から本事業を開始。事業結果を元に国と新たな制度創設を協議する。

事業内容

- ◆ 市が事業所に無償で派遣する専門職（※）が、ケアマネジャーと利用者宅に同行訪問して実際に利用者の状態像を確認し、ケアマネジャーに対して利用者の「状態維持・改善」に繋がる助言を行う。

（※）専門職 … 理学療法士・作業療法士、歯科衛生士、管理栄養士

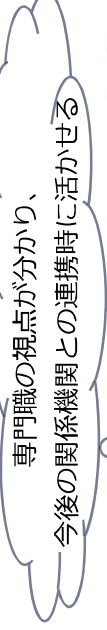
専門職との同行訪問（イメージ図）



専門職

利用者像を通じた専門職からの助言

- ・ 利用者宅に同行訪問し、状態像を把握
- ・ ケアマネジャーへ「状態維持・改善」に繋がる助言



専門職の視点が分かり、今後の関係機関との連携時に活かせる

助言を生かしたケアマネジメソッド

ケアマネジャー

- ・ 助言内容を全利用者のケアマネジメントに活かせる
- ・ 日常のケアにリハビリ・口腔・栄養の視点が備わる



利用者

- ◆ そのほか、事業所は利用者のBI（バーセルインデックス）を年2回測定して状態変化を把握するとともに、事業期間中の取り組みを示す調査票を提出する。
- ◆ 年度末には市が利用者の状態維持・改善に取り組んだ事業所を表彰し、特に改善度合いの高かった上位10事業所には市長からの表彰状と奨励金（10万円）を交付する。

6 ケアマネインセンティブ事業の流れ

- ◆ 参加事業所は、①専門職と同行訪問し、②市が設定した「評価指標」（要支援者の受け入れなど）を一定以上達成することで**指標達成事業所**となり、市から**表彰状が授与**されます。
- ◆ さらにその中で、**利用者の状態維持・改善した度合いが高い上位10事業所**には**市長からの表彰**に加えて、**奨励金（10万円）**が交付されます。

5月 参加申込み

- 4月初め頃に市から案内文が届きます。
- 参加事業所は最大20事業所です。

6月-12月 専門職との同行訪問

- 市が派遣する専門職と利用者宅に同行訪問します。
- 訪問回数はリハビリ・口腔・栄養の3専門職と各2回（計6回）です。
- 訪問の対象者は、事業所が利用者の中から選びます。

1月 調査票 I 提出

- 利用者の受け入れ状況などを市に報告します。
- 市はこの報告としてレポート情報などから、評価指標の達成状況を確認し、**指標達成事業所**を選定します。

6月 BI調査①

- 全利用者のBI（バーセルインデックス）を測定します。

12月 BI調査②

- 6月に測定した利用者者のBIを再度測定します。

1月 調査票 II 提出

- 利用者の在宅期間を市に報告します。
- 市はBI調査や利用者者の在宅期間を評価し、**指標達成事業所**の中から**表彰事業所**を選定します。

指標達成事業所



評価指標

- 1 外部研修への参加状況
- 2 要支援者の受け入れ
- 3 認知症高齢者の受け入れ
- 4 困難ケースの受け入れ
- 5 幅広い事業所との連携
- 6 インフォームドサービスの導入

表彰事業所



市長から授与

表彰状

奨励金

一律

10万円



7 訪問介護インセンティブ事業の概要

事業の狙い・背景

- ◆ 介護サービス全体として利用者の「状態維持・改善」が求められており、訪問介護でも利用者の状態像を見極め、その人により適した介護サービスの提供が必要となっている。
- ◆ そのためには幅広い専門職と連携し、さまざまな視点から利用者の状態像を把握できることが望ましい。
→ 国は生活機能向上連携加算を創設するなどしているが、未だ普及には至っていない。

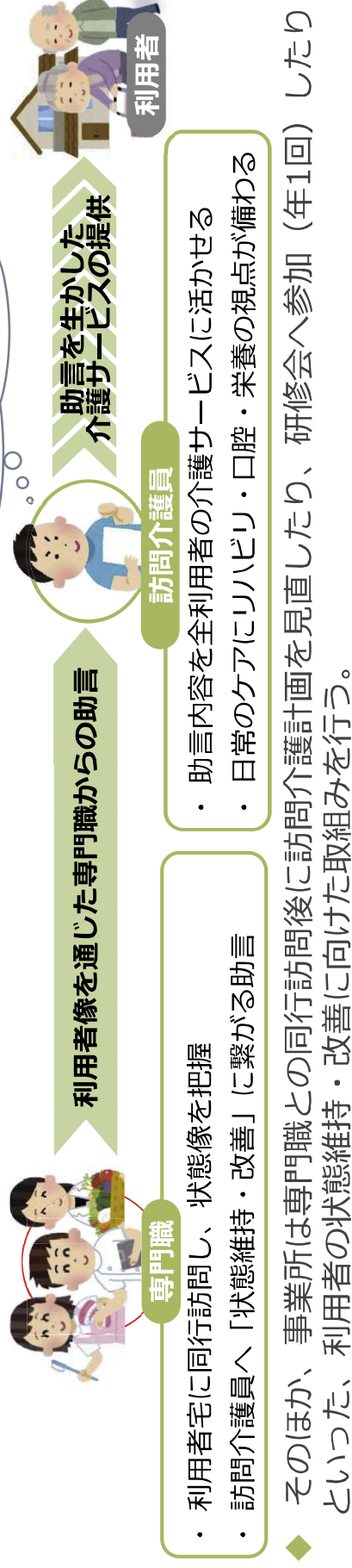
市はこの状況を改善するため令和元年度から本事業を開始。事業結果を元に国と新たな制度創設を協議する。

事業内容

- ◆ 市が事業所に無償で派遣する専門職（※）が、訪問介護員と利用者宅に同行訪問して実際に利用者の状態像を確認し、訪問介護員に対して利用者の「状態維持・改善」に繋がる助言を行う。

（※）専門職 … 理学療法士・作業療法士、歯科衛生士、管理栄養士

専門職との同行訪問（イメージ図）



- ◆ 年度末には市が事業に取り組んだ事業所を表彰し、特に改善度合いの高かった上位10事業所には市長からの表彰状と奨励金（10万円）を交付する。

8 訪問介護インセンティブ事業の流れ

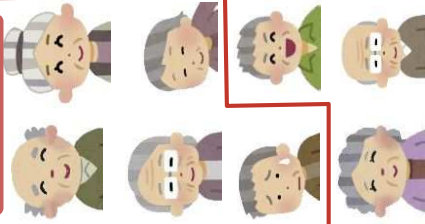
- ◆ 参加事業所は、①利用者5名を対象に専門職との同行訪問や、②訪問後の訪問介護計画見直し、③市主催の研修会に参加（年1回）すれば**指標達成事業所**となり、市から**表彰状が授与**されます。
- ◆ さらにその中で、利用者の状態維持・改善した度合いが高い上位**10事業所**は**表彰事業所**となり、**市長からの表彰に**加えて、**奨励金（10万円）が授与**されます。

5月 参加申込み

- 利用者の中から事業の対象となる5名を選びます。

全利用者

事業対象者



参加事業所数

R4	15事業所
R2	13事業所
R3	16事業所
R1	16事業所

6月-1月 専門職との同行訪問

- 事業対象者ごとにア、イの専門職と同行訪問し、その後に訪問介護計画を見直します。（見直した結果、変更なしもOK）

ア. 理学療法士 又は 作業療法士 （年2回）

- 訪問回数：年2回（①6月～8月、②11月～翌年1月）
- 専門職は利用者像をBI（バーセルインデックス）で点数化し、前後の比較から利用者の状態維持・改善度合いを測ります。

イ. 歯科衛生士 又は 管理栄養士 （年1回）

- 訪問回数：年1回（6月～12月）
- 事業所の希望に応じて、1人の事業対象者に歯科衛生士、管理栄養士の両方が同行訪問できます。

10月頃

研修会参加（年1回）

- 市主催の研修会（内容：利用者の自立支援）に参加します。
- 研修会は同じ内容で複数回行う他、Zoom参加も可能です。

3月 表彰状 奨励金（インセンティブ）

- 「専門職との同行訪問」や「研修会参加」に取組んだ**指標達成事業所**の中から、**利用者の状態維持・改善度合いに応じて表彰事業所**を選定します。

表彰事業所

市長から授与

表彰状

奨励金

一律
10万円

指標達成事業所

郵送

表彰状



9 (参考) 表彰式と市HP掲載・PRパンフレット作製



表彰式の様子
(過去のインセンティブ事業)

- ◆ 岡山市長から表彰事業所に対して、表彰状及び奨励金 (10万円) を授与
- ◆ 指標達成事業所及び表彰事業所は、岡山市のホームページ及びPRパンフレットにて情報公開



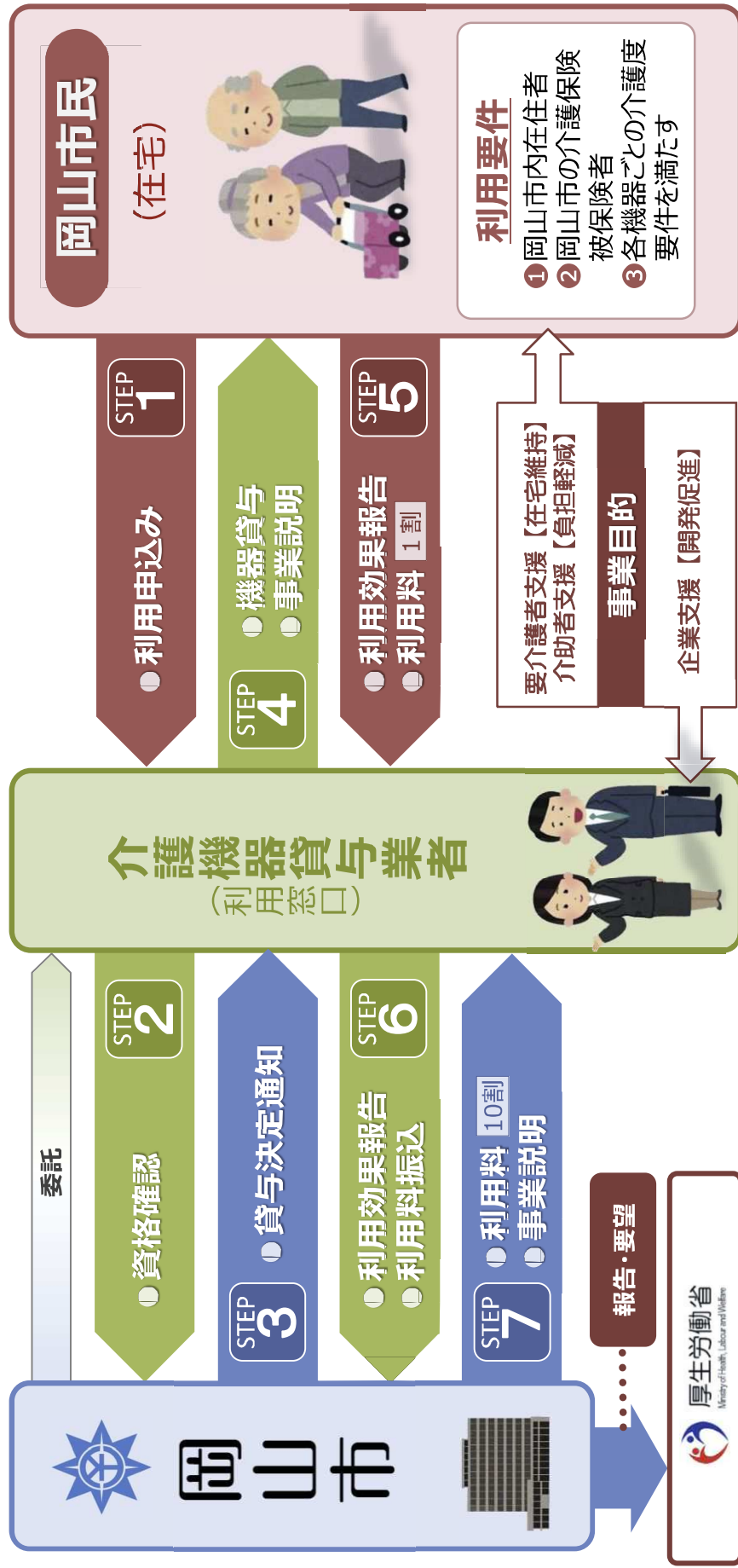
URL : <https://www.city.okayama.jp/shisei/0000036253.html>

10 最先端介護機器貸与モデル事業の概要



事業の概要

- ◆ 市内で在宅で暮らす高齢者（要支援・要介護）に、福祉用具貸与の対象となっていない介護機器を1割の自己負担で貸与する。
- ◆ 貸与機器は全国公募で選定。各受託業者が効果検証し、市はその結果を基に国に福祉用具貸与の種目追加等を要望する。
- ➡ 事業開始時から厚生労働省の福祉用具に係る評価検討会に、継続して要望を実施



11 貸出対象機器（令和6年度）

◆ これまでに5回の公募を行い16機器を採用。令和6年度は4機器の貸出を予定。



外出確認

iTSUMO2（いつも2）

靴などに装着できるGPS端末。知らない間に外出してしまっただ高齢者の居場所を地図に表示させることができる。



月額 **1,320** 円税込

お問い合わせ・お申し込み
株式会社つばさ
☎ 088-626-7131



お薬飲んでね！

あらかじめセットされた薬が光と音による促しにより、服薬の時間等を知らせる。家族の声を録音し、その声による促しも可能。



1 回分の
お薬が
入っています

月額 **880** 円税込

お問い合わせ・お申し込み
ダスキンヘルスレント
岡山ステーション
☎ 086-244-9855



メンタルコミットロボット パロ

アザラシ型のコミュニケーションロボット。認知症の方の暴言、暴力、徘徊等に緩和効果が図られます。



月額 **2,200** 円税込

お問い合わせ・お申し込み
大和リース株式会社
岡山支店
☎ 086-245-1391



パワーアシストグローブ

握る動作や、指を開く動作を空気の方で動く人工筋がやさしくサポートします。



月額 **1,870** 円税込

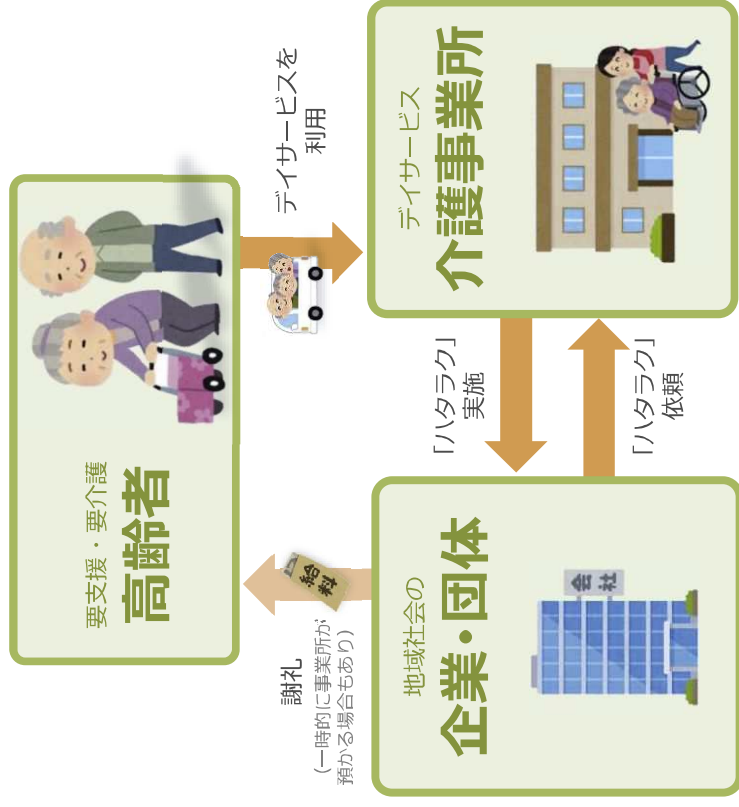
お問い合わせ・お申し込み
ダイヤ工業株式会社
☎ 086-282-1217

12 高齢者活躍推進事業の概要・流れ

意欲と能力（できる）のある要介護高齢者が、通所介護事業所の介護保険サービスを通して地域を舞台とした就労・社会参加活動「ハタラク」を行う。

目指す姿

「ハタラク」希望の要介護高齢者が、サービス提供可能なデイサービスを利用。デイは地域の企業等から「ハタラク」仕事を獲得し、利用者へ支給。企業等は、謝礼がある場合は、利用者へ支給。



市の取組

「ハタラク」実施希望のデイサービスをモデル選定。事業の意義や実施ポイントに関係者間で共有。モデル事業所は、利用者の希望にあった「ハタラク」活動を地域内の企業から獲得し、実際にやってみる。市は事業所の取組を伴走支援。



来年度も実施事業所を選定してモデル事業を継続し市内における事例を積み重ねていくとともに必要に応じて、国への提言なども行う

13 「ハタラク」実践例

モデル事業所における取組の結果、下記のような「ハタラク」の実践につながっている。

※この他事例…収穫野菜の袋詰め、スポーツジムの鏡拭き、大学学園祭の手伝い、苗の植え替え、病院売店での製品販売 等

小売店舗敷地内の草抜き

協力団体 岡山コープ



- 岡山コープ西大寺敷地の草抜きを月2回（30分程度）実施
- 謝礼…あり
- コープエプロンを着用して実施
- 終了後、即謝礼渡し、コープで買物

町工場からの内職

協力団体 フジミツグループ



- 返品商品からのタグ取り外しを月2回（作業1時間程度）実施
- 謝礼…あり
- タグを外した商品は箱に並べて入れる

軽作業・箱組立て

協力団体 岡田商運



- 地元企業がお祭りで使用するクリスマスグッズを製作
- 謝礼…あり

公園の清掃

協力団体 岡山市、町内会



- 事業所近隣の市公園の清掃を月2回（30分程度）実施
- 謝礼…なし
- 清掃用具は、町内会が無償貸与。