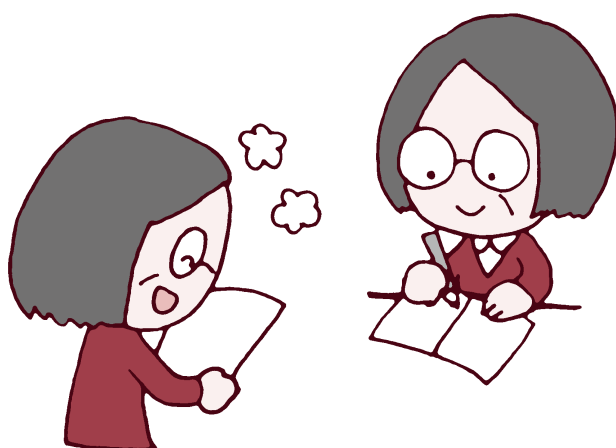


継続支援の方法

第 3 章



1

日記記録のやりとり (元気アップ日記)

「元気アップ日記」の一部を下図に示しました（詳細は資料編79ページ参照）。教室型、自宅型とも、毎日の運動・口腔ケアの実施状況・食事状況の記録をしてもらいました。

3月第1周	運動				口腔		食事				
	今日の歩数	腕の筋トレ	足の筋トレ	その他の運動 (ストレッチ・バランス体操など)	歯みがき	お口の体操	朝食	昼食	夕食	その他	食事合計点
	歩数を記入 寝る前に		○した ×しなかった		3.3回以上 2.2回 1.1回 0.0回	○した ×しない	朝、昼、夕の食事ごとに食べたものと、その他に乳製品と果物を食べたなら○で囲みましょう				食事の○の数を 数えて、記入する
記入例	3200歩	○	○	×	3	○					8/11点
3/4㊦	900歩	○			3		主食	主食	主食	牛乳・乳製品	9 /11点
							主菜	主菜	主菜	果物	
							副菜	副菜	副菜		
3/5㊦	歩						主食	主食	主食	牛乳・乳製品	/11点
							主菜	主菜	主菜	果物	
							副菜	副菜	副菜		
3/6㊦	歩						主食	主食	主食	牛乳・乳製品	/11点
							主菜	主菜	主菜	果物	
							副菜	副菜	副菜		

食事の項目について

一日の食事から朝食、昼食、夕食ごとに主食、主菜、副菜を食べたら○印をつけることに加えて、一日の中でその他として牛乳・乳製品、果物を食べたなら○印をつける。○印の数を数えて食事合計点を記入する。一日の合計の満点は11点となります。

2 日常歩行の 動機づけ支援

① かめまる通帳、シール(教室使用教材 82 ページ参照)

参加者に「かめまる通帳」(通帳形式の記録用紙)を配布しました。かめまる通帳には毎日の歩数を記録できるページとともに、「かめまるシール」を貼り付けできるページがあります。

かめまるシールは毎月の日記を郵送してくれた参加者を対象に、シールを添えて日記を返送しました。かめまる通帳にそのシールを張り付けて貯めることで、日記返送の動機づけを図ります。

② チャレンジウォーク(教室使用教材 83 ~ 84 ページ参照)

チャレンジウォークは、毎日の歩行習慣の動機づけを支援するツールのひとつとして開発しています。1500歩を歩くと1マスを塗りつぶしていき、毎日の歩数を累計しゴールを目指す歩行支援ツールです。「亀岡～札幌チャレンジウォーク」と「四国お遍路チャレンジウォーク」の2種類があり、「亀岡～札幌チャレンジウォーク」が終了した人に、「四国お遍路チャレンジウォーク」を配布しました。

これらのツールは、あくまでも歩数を記録するための補助的ツールとして用い、日常的に使用するかどうかは個人の自発的な選択とし、記入の無理強いを行わないようにしましょう。

3 フォローアップ教室

元気アップ教室終了後1年間は、3か月ごとにフォローアップ教室を3回実施しました。フォローアップ教室は、教室で実施した内容を再確認するとともに、継続的な実施を動機づけることを主なねらいとしています。したがって参加は自由参加としました。

主な内容は次ページの表のとおりです。運動を40～45分間3回、栄養と口腔に関する内容を45分間各1回ずつ実施しました。

各回ともリズム体操はウォーミングアップとして1～3曲を実施しました。

実施回数	主な内容と時間配分
第1回目 (終了後3か月)	・口の体操〈5分間〉 ・リズム体操〈40分間〉 ・筋トレ(下肢筋群と上肢筋群) 〈45分間〉
第2回目 (終了後6か月)	・口の体操〈5分間〉 ・リズム体操〈40分間〉 ・栄養バランスのとれた食事に関する講義と復習〈45分間〉
第3回目 (終了後9か月)	・口腔ケアの講義と口の体操を復習〈45分間〉 ・リズム体操と筋トレ(下肢筋群と上肢筋群) 〈45分間〉

① 口腔ケアに関する講義

フォローアップ教室の講義(45分)では、元気アップ教室において実施した口腔ケアプログラムの講義内容と同様、「口腔ケア」について正しく理解し、継続的に実践できているかの復習と確認をねらいとしました。

また口腔機能の維持・向上について、皆で楽しく実施できるように音楽に合わせた体操やことば遊びを取り入れて行いました。

主な内容は、「口やのどの構造」について、正しい「セルフケア」の方法、「プロフェッショナルケア」の必要性についての復習。

お口の元気体操(41ページ)に加え「明日があるさ」の音楽に合わせた体操、摂食・嚥下時と同じ口の動きである「ば・た・か・ら」の発声について理解し、詩の朗読による発声練習を行いました。

ワンポイントアドバイス

日々の生活の中に新しい行動を習慣化させるのは、難しくありませんか？
集団ならではの取り組みも、モチベーションアップには最適！
毎日取り組みやすいように、簡単で、楽しい、独自の内容を取り入れ、
個別の声かけなどに工夫し、柔軟に対応しましょう。



● フォローアップ教室資料 その1

お口の元気体操
リズムにのって
さあ楽しく!

明日があるさ

青島幸男 作詞
中村八大 作曲

JASRAC 出 1316336-301

いつもの駅で いつも会う
セーラー服の おさげ髪



両うでを
前へのばし、
グーパー



両うでを
上へのばし、
グーパー

もう来る頃 もう来る頃
今日も待ちぼうけ

明日がある 明日がある 明日があるさ

糸巻き、
内巻きと外巻き



濡れてるあの娘 コウモリへ
誘ってあげよと 待っている

両うでを
脇をたたく



肩をゆっくり上げ
ストンと下ろす

声かけよう 声かけよう
だまって見る僕

明日がある 明日がある 明日があるさ

糸巻き、
内巻きと外巻き



今日こそはと 待ち受けて
うしろ姿を つけて行く

首を左右に
(横向く)

首を左右に
(横へたおす)



首を大きくゆっくり回す
(右まわし、左まわし)

あの角まで あの角まで
今日はもうやめた

明日がある 明日がある 明日があるさ

糸巻き、
内巻きと外巻き



思い切って ダイヤルを
ふるえる指で 回したよ



口でウー、 イー



頬をふくらませる、すぼませる

ベルが鳴るよ ベルが鳴るよ
出るまで待てぬ僕

明日がある 明日がある 明日があるさ

糸巻き、
内巻きと外巻き



はじめて行った 喫茶店
たった一言 好きですと



舌を前後に



舌で左右の
口角を触る

ここまで出て ここまで出て
とうとう言えぬ僕

明日がある 明日がある 明日があるさ

糸巻き、
内巻きと外巻き



明日があるさ 明日がある
若い僕には 夢がある

左右の腕を
トントン
たたく



両足を
上から下、下から上へ
トントンたたく

いつかきっと いつかきっと
分かってくれるだろ

明日がある 明日がある 明日があるさ

深呼吸



公益社団法人 京都府歯科衛生士会

食べ物を飲み込む時の口や舌の動きは
パタカラの発音と同じです。
パタカラとしっかり声を出すことで飲みこみがよくなります。

「パ」

くちびるをしっかり閉じて勢いよく開いたときに出る音。
食べ物を口の中にとりこみこぼさないように口を閉じて飲み込む動き。

「タ」

舌先を上の前歯の裏につけて離すときに出る音。
舌を使って食べ物をとりこみ、口の奥に運ぶ動き。

「カ」

舌を喉の方に引いたときに出る音。
舌を使って喉まで運ばれた食べ物を、さらに食道へ運ぶ動き。

「ラ」

舌が上あごについて離れるときに出る音。
舌を使って「ゴックン」と飲み込んだあと、もとにもどる動き。



かっぱ

「ことはあそびうた」谷川俊太郎詩
福音館書店刊より「かっぱ」

かっぱかっぱらった

かっぱらっぱかっぱらった

とってちってた

かっぱなっぱかった

かっぱなっぱいっぱかった

かっぱきっぱくった

かっぱかっぱらった

かっぱラッパかっぱらった

とってちってた

かっぱ菜っぱ買った

かっぱ菜っぱ一ぱ買った

買って切って食った



② 栄養バランスのとれた食事に関する講義

フォローアップ教室の講義（45分）では、元気アップ教室で実施した栄養・食生活改善プログラム（43ページ）として講義を行った内容と同様に、『主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを』を正しく理解し、継続的に実践できているかの復習と確認をねらいとしました。

具体的には、元気アップ日記の記載方法の確認、応用クイズ（次ページ参照）による答え合わせ、調理例の工夫等を説明することで楽しく学べる内容としました。

さらに、減塩・うす味調理の工夫、夏に向けての水分量の確保や食欲低下の予防と食欲増進の工夫、規則的な生活、体重測定等について講義し、栄養バランスのよい食習慣と食行動の定着を図りました。

継続はゴールドメダリスト

栄養バランスのとれた食事は毎日の積み重ねが大切です。無理して嫌いなものを食べたり、毎日、手をかけた調理をしても長続きしません。長年の食習慣や好き嫌いを少しずつできるところから見直し、楽しい食生活を心がけてください。

● フォローアップ教室資料

食事のバランスとれていますか？

～1日3食、3つの要素(主食・主菜・副菜)をそろえましょう～
この料理は「主食」・「主菜」・「副菜」？さてどっちでしょう。
料理の下にあるの中にチェックしてください。

<p>ざるそば</p>  <p><input type="checkbox"/> 主食 <input type="checkbox"/> 主菜 <input type="checkbox"/> 副菜</p>	<p>ハンバーガー</p>  <p><input type="checkbox"/> 主食 <input type="checkbox"/> 主菜 <input type="checkbox"/> 副菜</p>	<p>里芋とイカの煮もの</p>  <p><input type="checkbox"/> 主食 <input type="checkbox"/> 主菜 <input type="checkbox"/> 副菜</p>
<p>肉じゃが</p>  <p><input type="checkbox"/> 主食 <input type="checkbox"/> 主菜 <input type="checkbox"/> 副菜</p>	<p>根菜の煮もの</p>  <p><input type="checkbox"/> 主食 <input type="checkbox"/> 主菜 <input type="checkbox"/> 副菜</p>	<p>鯉のたたき</p>  <p><input type="checkbox"/> 主食 <input type="checkbox"/> 主菜 <input type="checkbox"/> 副菜</p>
<p>しゅうまい・ギョウザ</p>  <p><input type="checkbox"/> 主食 <input type="checkbox"/> 主菜 <input type="checkbox"/> 副菜</p>	<p>焼きそば</p>  <p><input type="checkbox"/> 主食 <input type="checkbox"/> 主菜 <input type="checkbox"/> 副菜</p>	<p>麻婆豆腐</p>  <p><input type="checkbox"/> 主食 <input type="checkbox"/> 主菜 <input type="checkbox"/> 副菜</p>
<p>ミックスサンドイッチ</p>  <p><input type="checkbox"/> 主食 <input type="checkbox"/> 主菜 <input type="checkbox"/> 副菜</p>	<p>冷やし中華</p>  <p><input type="checkbox"/> 主食 <input type="checkbox"/> 主菜 <input type="checkbox"/> 副菜</p>	<p>海鮮丼</p>  <p><input type="checkbox"/> 主食 <input type="checkbox"/> 主菜 <input type="checkbox"/> 副菜</p>

公益社団法人京都府米養士会