

## 令和7年度「介護家政サービス向上セミナー」について

### 1. テーマ

シニア向け栄養ごはん

～時間をかけずに手軽に作れるレシピ～

### 2. 趣旨

「調理」をテーマに、高齢者向けに、必要な栄養を充分に摂取するとともに、かむ力や飲み込む力を衰えさせない料理であって、缶詰や冷凍食品を活用し、手間や時間をかけずに手軽に作れるレシピについて、映像により作り方を紹介した教材（DVD）を活用した講義とともに、受講者によるグループワークを行います。

本セミナーは、特別会員をはじめ、その知識、技術を必要とする不特定多数の方々が広く参加されることを期待するとともに、そのための働きかけを行います。

### 3. 研修カリキュラム

内容	時間配分
趣旨、セミナーの流れを説明	10分
DVD 視聴（9種：40分程度）	40分
ワークシートに記入・グループワーク	60分 ※
質疑応答・アンケート	10分
合計時間	120分

※時間は参加人数によって異なります。

### 4. 使用テキスト

- (1) DVD
- (2) グループワーク用ワークシート
- (参考) お口の働きを高める体操

## 5. 受講対象者

家政婦（夫）および家事業務や介護業務に従事する者等

## 6. 期間（～令和8年1月31日）

期間内に1回以上実施いただき、実施回数、受講人数を添付の「実績報告書」用紙にて協会事務局へご報告ください。（アンケートも一緒にご返送ください。）

### ★紹介所での研修について★

以下の場合は、紹介所で家政婦（夫）個人ごとにDVDを視聴し、ワークシートに記入後、所長と話し合い（意見交換等）を行っていただくことも可能です。

- ・紹介所で集合研修を実施しない場合
- ・集合研修に参加できない家政婦（夫）がいる場合

### ●DVDは、コピーしてご利用いただけます。

コピーガード機能はついておりません

### ●データをお送りします。

「お口の働きを高める体操」

データをご希望の方は、下記のアドレスまでメールにてお申込ください。

- ・件名に「向上セミナーのデータ希望」
- ・本文に「支部と紹介所名」をお書き添えください。

アドレス： ooi@kanka.or.jp

# お口の働きを 高める体操





# チェックシート

自分のお口の状態を知って、  
お口の働きを高めるトレーニングを行いましょう

チェック項目	機能	おすすめの体操
<input type="checkbox"/> ①硬いものが食べにくい <input type="checkbox"/> ②自分の歯や入れ歯で左右の奥歯をかみしめにくい	A かむ力	ぶくぶくうがい あいうべ体操
<input type="checkbox"/> ③食べ物や薬が飲み込みにくい、口の中に食べ物が残りやすい <input type="checkbox"/> ④しゃべりにくい	B 飲み込み	舌の体操 パタカラ体操
<input type="checkbox"/> ⑤口が乾きやすい <input type="checkbox"/> ⑥味がわかりにくい	C 唾液	唾液腺マッサージ

それぞれの体操を行う前に「食前体操」や「シルベスター法(呼吸)」を取り入れると効果的です。

## 食前体操



食事の前に行うとすっきり目覚めて、安全なお食事をしていただく手助けとなる体操です。

首や肩周りにも、食べ物を嚥下する時に大事な筋肉がついています。

ゆっくり動かして筋肉をほぐしましょう。



①深呼吸をします。

口をすばめて(ひょっとこの口)息をしっかりと吐きだしましょう。

そうすれば、自然と息を吸うことができます。



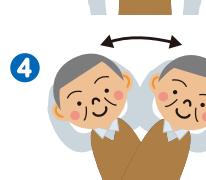
②首をゆっくりと回しましょう。

痛い方や首を回せない方がいます。

可能な方だけ行いましょう。



③肩の上げ下げをゆっくりと行います。



④両手を頭の上に組んで、上半身を左右にたおします。

横腹の筋肉が伸びていることを感じましょう。



⑤最後にしっかり深呼吸を1回行いましょう。

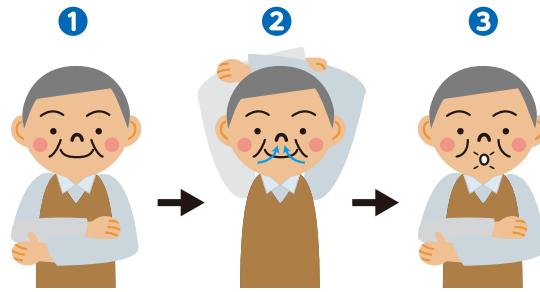
## シルベスター法(呼吸)



飲み込みと呼吸は深い関係にあります。

呼吸機能が低下すると咳が出にくくなり、呼吸が浅くなると呼吸の回数が増加し、飲み込むタイミングがとりにくくなり、誤嚥しやすくなります。

普段の深呼吸とあわせて行って呼吸機能を高めましょう。



①肘から上の部分を持ちます。

②ゆっくりと鼻で息を吸いながら両腕をあげます。

(バンザイをするようにしてもOKです)。

③ゆっくりと口で息をはきながら両腕を下ろします。

吸気時に両上肢を挙上して呼気時に下げるようになります。

# A かむ力

かむ力には、歯以外に唇や舌の動きが大きく関わっています。  
その動きが衰えないように、日頃からお口周りや舌を動かしてみましょう。

動画でチェック!



## ぶくぶくうがい

水を使わずに空気でしっかりとふくらませてトレーニングを行ってみましょう。



- ①両頬をしっかりとふくらませて「ぶくぶくぶく～」10回



- ②右頬だけで「ぶくぶくぶく～」10回



- ③左頬だけで「ぶくぶくぶく～」10回



- ④両頬でいきおいよく「ぶくぶくぶく～」10回



ポイント



ぶくぶくうがいは口をしっかりと閉じて頬を膨らませ、お口の周りの筋肉を鍛えながら行います。  
行うことで、頬筋や口輪筋などの表情筋が鍛えられます。  
また、お口の中では舌が動いて舌筋が鍛えられます。

## あいうべ体操

「あ～い～う～べ～」のお口をしたり発音することでお口周りや舌の筋肉が動かされ、唾液が出やすくなります。



- ①あ～

の口を大げさにします。声を出してもいいですよ。



- ②い～

の口も同じように大げさにします。



- ③次はう～

の口です。大げさにやりましょう。



- ④最後はべ～

の口です。舌をあご先まで伸ばす  
気持ちで出します。

ポイント



あいうべ体操は口の中のさまざまな筋肉のトレーニングです。

この体操は「飲み込み」や「食べこぼしの防止」の向上につながります。

「べ」では舌筋が鍛えられ「食塊形成」「食塊の移送」や「飲み込み」の向上につながります。  
顎関節の動きが悪い方は関節の負担が少ない「い」「う」からはじめてみましょう。

# B 飲み込み

飲み込みは、いろいろな口や首の筋肉が関わり食べ物を胃へ運んでいます。

その動きで重要になるのが「舌」です。



## 舌の体操

舌の機能が落ちると飲み込む時に誤嚥したり、むせたり、舌がもつれて上手に話せないことがあります。舌の筋肉を動かして舌を鍛えましょう。



①まず、舌で下あごの先を触るつもりで舌を伸ばしてみましょう。



②そして、舌で鼻の頭を触るつもりで舌を伸ばしてみましょう。



③次は、舌を左右に伸ばしてみましょう。



④最後に、お口の周りをぐるりと舌を動かしてみましょう。

お口の中で歯の表面を舌で触れながら一周してみても構いません。④右回り左回りを3回ずつ、無理のない範囲でやってみましょう。



## パタカラ体操

パ、タ、カ、ラ、の発音をすることでお口周りや舌の筋肉のトレーニングになります。また、唾液が出やすくなる効果もあります。



①パ の声は唇をしっかりと閉じてから発音します。  
唇の筋肉で食べこぼしを防ぐトレーニングです。



②タ の声は舌を上あごにくっつけて発音します。  
舌の筋肉で食べ物をのどまで動かすトレーニングです。



③カ の声はのどの奥を閉じて発音します。  
食べ物を飲み込む時にまちがって肺に入らないようのどの奥を閉じるトレーニングです。



④ラ の声は舌を丸めて舌の先を上あごの前歯の裏につけて発音します。



### ポイント

パタカラ体操は摂食嚥下の機能向上を目的として行います。  
「パ」は複数の表情筋、口輪筋や頬筋を鍛え、食物の取り込みや食べこぼしを防ぎます。  
「タ」「ラ」は舌筋を鍛え、食塊形成や食物の咽頭への輸送の向上につながります。  
また、「カ」は口蓋帆拳筋を鍛え、鼻咽腔閉鎖の向上をはかり誤嚥を防ぎます。



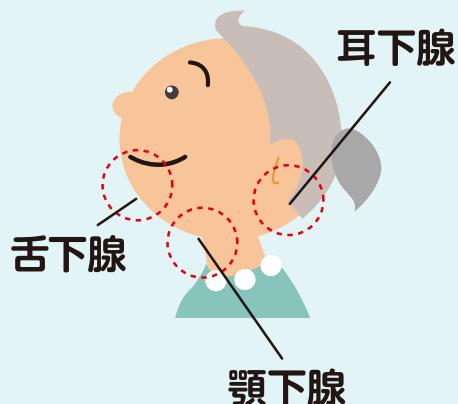
# C 唾 液



唾液には、いろいろな役割があります。

口の中を潤すだけでなく、食べ物をひとかたまりにして飲み込みやすくしてくれたり、入れ歯を安定させてくれます。

唾液を作る唾液腺をマッサージしてお口を潤し、健康なお口を保ちましょう。



## 唾液腺マッサージ

過度な力はかけず、優しく押してやるように唾液腺を刺激してみましょう。



### ①耳下腺(じかせん)をマッサージ

場所は頬の後ろ側、耳の前の下側にあります。

両手の手のひらを使って優しく円を描くように回してマッサージします。



### ②頸下腺(がっかせん)をマッサージ

場所は下あごの骨の横の内側です。

両手の親指で内側の柔らかい部分を優しく後ろから前に向かってマッサージします。



### ③舌下腺(ぜつかせん)をマッサージ

場所は下あごの骨の内側真ん中あたりの柔らかい部分です。

両手の親指で優しくマッサージします。



#### ポイント

唾液腺マッサージは、3つある大唾液腺を刺激することにより唾液を分泌させます。

過度な力はかけず、優しく押してやるように唾液腺を刺激します。

唾液の作用には咀嚼や嚥下の補助、洗浄および抗菌、味の成分の溶解、酸やアルカリの中和や濃度調整、消化など多くの役割があります。



---

新しい生活様式に対応した口腔保健指導推進事業教材作成検討委員会 監修  
検討委員一覧 (五十音順) :

大阪歯科大学高齢者歯科学講座	講 師 奥野 健太郎
公益社団法人 大阪府歯科衛生士会	副 会 長 品田 和子
大阪大学大学院歯学研究科予防歯科学教室	講 師 竹内 洋輝
公益社団法人 大阪府歯科衛生士会	理 事 德留 美緒
一般社団法人 大阪府歯科医師会	理 事 西浦 勲
一般社団法人 大阪府歯科医師会	常務理事 山本 道也

---

一般社団法人 大阪府歯科医師会 発行  
(令和 4 年度 新しい生活様式に対応した口腔保健指導推進事業補助金)