

# 8-6

## 食事と口腔機能向上のコラボレーション

～ 新しい介護予防の取り組み ～

介護予防

低栄養予防・口腔機能向上

府中市立介護予防推進センター

運動指導員 田邊 純子（たなべじゅんこ）	栄養士 笹間 千鶴（ささまちづる）
所在地 東京都府中市分梅町 1 丁目 31 番地	指導員 福田 恵子（ふくだけいこ）
TEL：042（330）2010	E-mail： <a href="mailto:info@fuchu-suishincenter.net">info@fuchu-suishincenter.net</a>
FAX：042（330）2016	URL： <a href="http://www.fcksc.org/">http://www.fcksc.org/</a>

今回の発表の施設 またはサービスの 概要	府中市立介護予防推進センターは、社会福祉法人多摩養育園が府中市の指定管理を受け、介護予防事業を実施している施設です。介護予防プログラムの他、講座や地域への普及啓発事業を展開しています。1階2階には保育所がある複合施設となっており、施設の特徴を生かして、世代間交流も盛んにおこなわれています。
----------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 〈取り組んだ課題〉

18年度は低栄養予防教室を単独で実施していたが、19年度より府中市からの要請を受け、介護予防プログラムに低栄養予防と口腔機能改善をタイアップさせた教室を実施した。

### 〈具体的な取り組み〉

『おたっしゃ21』と『基本チェックリスト』で老化のきざしが見つかった方たちに対し、全12回（2時間）のプログラムの中で、管理栄養士による栄養指導や調理実習、歯科衛生士による口腔ケア指導を行っている。宿題としてウォーキングを取り入れ、教室の中でも運動士による指導を行うなど、食事に関するアプローチだけではなく、総合的な取り組みを行っている。

資料参照

### 〈活動の成果と評価〉

事前・事後アンケートを実施し、低栄養予防では健康度の変化を調べたり、食物摂取頻度調査を行った。さらに、介護予防に対する関心がどのくらい高まったかについても比較調査を行い、成果が得られていることがわかった。  
口腔機能の評価では舌・歯（義歯）の汚れや口腔内の乾燥度をチェックした他、頬の膨らましテストを実施した。その結果、口腔機能向上や改善がみられたことが評価できた。

### 〈今後の課題〉

老化のきざしがある方たちの中で、教室に参加しなかった方や、途中で脱落した方たちに対するフォローアップを具体的に考えていかなければならない。低栄養予防・口腔機能改善プログラムサービスを提供し、得られた評価結果を整理して、今後さらに質の高い介護予防事業を展開していく。

〈参考資料など〉

【メモ欄】