

3. 見守りネットワーク

1. 認知症高齢者の徘徊行為などに対応する連携及び見守り体制の整備
2. 見守りネットワーク体制の整備のため各関係機関団体の代表者によるネットワーク会議の開催
3. 緊急通報体制の整備
4. 社会資源マップの作成、認知症取り組みのパンフレット作成

徘徊模擬訓練打ち合わせ会



連絡表

年 月 日

訓練 ※これは模擬訓練です。実際に行方不明役の方が美甘地内を歩いていますので発見された場合は下記の「発見連絡先」のご一報ください。

真庭市行方不明者捜索届 < 依頼 ・ 解除 >

各関係機関 御中
次の行方不明者の発見について協力を 依頼 ・ 解除 します。

2010/9/10

届出者	氏名				本人との続柄
	住所	電・話			
	依頼日時	平成 年 月 日(曜日)	午前・午後	時 分	

フリガナ				警察への通報	
本人の氏名				有 ・ 無	
	性別 (男 ・ 女)	年齢 (歳)	旧姓:		
住所					
日時	平成 年 月 日 (曜日)	午前・午後	時 分	初めて ・ 二度目 ・ 度々	
場所	いなくなった場所 (詳しく)				
場所	いなくなった状況 (詳しく)				
名前	言える ・ 言えない	住所	言える ・ 言えない	徘徊ネーム等	有 ・ 無

(特記事項) *保護時に注意してほしいこと・以前行きかっていた場所・保護された場所など
*写真などがあつたら、添付してください。

外見上の特徴	○身長:	○下着衣:
	○体重: 太め・普通・やせ気味	○帽子:
	○上着衣:	○その他:
	○頭髪:	○ヒゲ:
	○眼鏡:	○所持金:
	○履き物:	○その他:
	○持ち物:	

[解除連絡]
連絡日時 平成 年 月 日 (曜日) 午前・午後 時 分

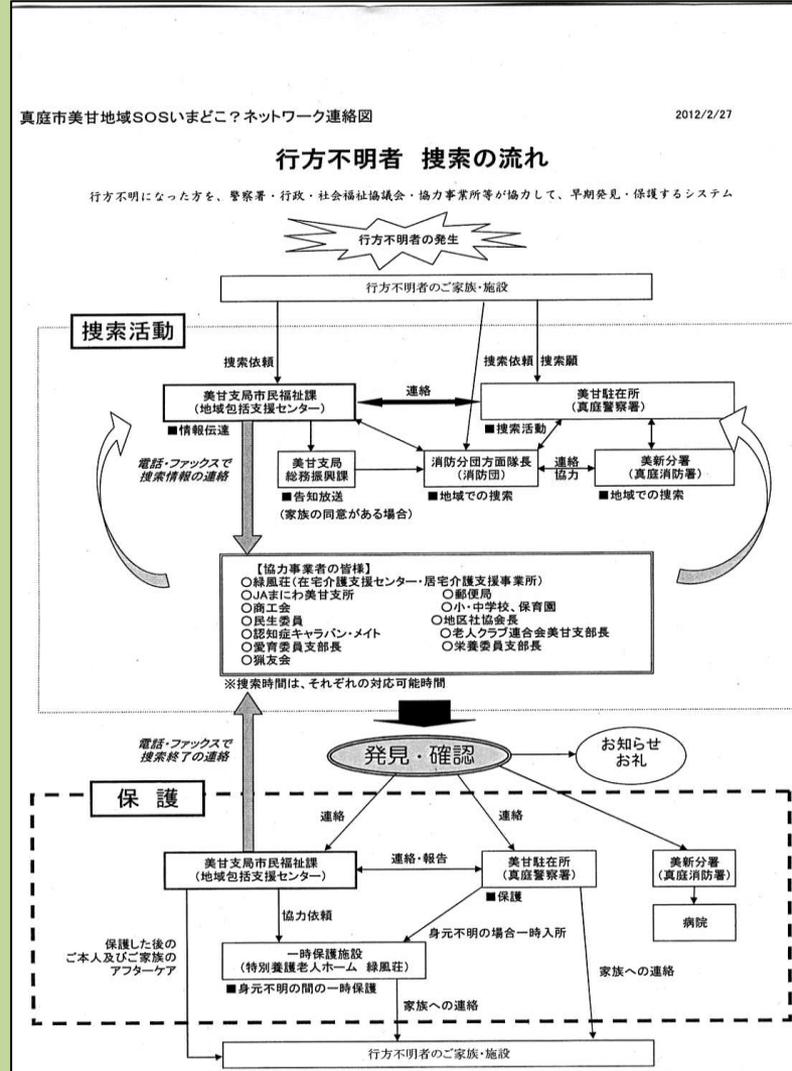
発見時連絡先	連絡先名	担当者名
	電話	
	FAX	

上記の情報を関係機関等に提供することに同意します。 (告知放送の希望の有無)

年 月 日 あり ・ なし

同意者自署 () (本人との続柄)

捜査の流れ



徘徊模擬訓練



サロンの活動(閉じこもり高齢者の訪問)



スーパーでの無料相談コーナー

ちょっと
ホット
コーナー

介護なんでも無料相談 

毎月(第1木曜日)

10時~12時まで

場所: サンプラザ 1F

対象: どなたでも
相談をおうけします

認知症キャラバンメイト
介護支援専門員など

予定日

1月6日
2月3日
3月3日



高校生キャラバンメイト活動



高校生の活動

高校生サポーターの皆さん



高校生ボランティア



活かせ！上水田ふれ合い助け合い隊

～子供から高齢者～

社会福祉協議会

民生児童委員

愛育委員

キャラバンメイト

幼稚園

小学校

中学校

各PTA

上水田幼児クラブ

医師

NPO英賀の会

福祉委員

消防団

郷親会(若者の会)

ひまわりの会(女性の会)

コスモスの園(知的障害者施設)

身体障害者協会上水田支部

知的障害者家族会

サロン代表

英賀老人クラブ

薬剤師

各自治会長

NPOこうけん

介護支援専門員

緊急連絡表

地区社協の連絡表

認知症地域支援推進会議連絡表

資料 8-1

救急医療情報キットに入れるもの

① 救急情報
 ・緊急連絡先
 ・かかりつけ医
 ・緊急時の対応方法などを記載

② 診察券・診察カード(写し)

③ 薬剤情報提供書(写し)・お薬手帳(写し)
 ※②、③は、ご本人様に用意していただくものです

●高齢者・障害者など万が一に備えたい人のため●

救急医療情報キット

『命の言葉』が入っています

Maniwa

次の患者さんも『救急医療情報キット』が備えてあるといいなあ...

真庭消防署

真庭市社会福祉協議会北房支所では、地区社協や真庭消防署の協力で、高齢者及び身体障害者手帳所持者等を対象として、これらの人々の万が一の緊急事態に備え、『救急医療情報キット』を中心とした救急の仕組みを試験的に実施し、皆さんに所持していただき、安全で安心して暮らせるための支援します。

真庭市社会福祉協議会北房支所

認知症地域支援推進会議連絡表

かかりつけ医 こくもクリニック ☎ 152-4833	民生委員 神野好子さん (五) ☎ 152-4387	ご近所ご本人 (近) 竹中正明さん 携帯: 090-8241-8209 TEL: 0868-27-8590
かかりつけ薬局 はくほう薬局 ☎ 152-4816	民生委員 岡本京子さん (小私) ☎ 152-4401	ご近所ご本人 竹中分家さん (携帯) 090-9069-7311 ☎ (TEL) 52-4403
かかりつけ薬局 ゆきやま薬局 TEL: 070-4031-7981 TEL: 090-6965-9007	民生委員 岡崎英子さん (小私) ☎ 152-2686	ご近所ご本人 (親族) 原一行さん (TEL) 52-4771 ☎ (TEL) 52-3525
警察署 北房 駐在所(交番) ☎ 152-2110 真庭警察署 ☎087-24-6110	真庭市役所 北房(西)福祉課 市民福祉課 ☎ 152-2113 市民福祉センター ☎087-02-1189	親族 (姉妹) 植田節子さん ☎ 152-2831

あなたの名前 竹中和江 住所 上水田 918 ☎ (0866) 52-4406

連絡表の設置



ステッカー



子どもやお年寄りなど弱い立場の人を地域ぐるみで支援しようと真庭市上水田地区の住民が結成した「活かせ！『上水田ふれあい助けあい隊』」が発足から1年。7月に始めた

「救急医療情報キット」の設置では、ゼロだった普及率が8割近くに達するなど小さな地域ならではの親密な連携が成果を上げつつある。(三島翔)

真庭「上水田ふれあい助けあい隊」発足1年

住民連携 支援に成果

同隊は、地域にある各団体のスムーズな連携を促している。このほか同隊は、障害細やかな支援につなげていく。このほか同隊は、障害細やかな支援につなげていく。このほか同隊は、障害細やかな支援につなげていく。

本年度は緊急時に備えて持病や服用薬、かかりつけ医療機関を専用シートに記入して円筒形のケースに保管する「救急医療情報キット」の全戸配布に取り組んでおり、福祉委員やキャラバンメイトが1軒ずつ設置を呼び掛けて回り、10月末には同地区全522戸の設置率は78・2%まで上昇した。

救急医療情報キットの設置を呼び掛ける上水田ふれあい助けあい隊のメンバー(右)



救急キット8割普及 活動集い すすむ

閉じこもったケースでは、近所の住民、民生委員、行政職員、ケアマネジャーなど10人程度でチームを結成。毎日の食事の世話や安否確認を交代で行い、リーダーを中心に専用の連絡用紙で情報交換しながら関わり続けた。女性は約2カ月後に落ち着きを取り戻したという。

同隊の三ツ芳順会長(78)は「発足をきっかけに互いに連携してこうという意識が地域全体に広がっている。住んでいて良かったと思える地域づくりを目指し今後も頑張りたい」と話している。

同隊はこれまでの活動を振り返る「ふれあい・助けあい隊のつどい」を11日午後1時半から、同市上水田の北房文化センターで初めて開く。これまでの活動報告や認知症キャラバンメイトによる寸劇、認知症予防をテーマにした講演会を行う。

参加無料。問い合わせは石城寺の三ツ会長(0866-20552)。

孤立防ぎ 支え合ろう

認知症の人に、近所の人や家族はどう接すればいいのでしょうか。岡山県真庭市の住民活動や介護の経験者の話から、向き合うための心構えを探ります。

地域

照明や洗濯物を確認

民生委員で同会メンバーの塚崎敏子さん(71)が8月、自宅から歩いて5分の一軒家で独り暮らしをしている塚崎敏子さん(88)を訪ねた。「こんにちは。玄関から2、3回呼びかけると、「よう来てくれました」と少し曲がった腰を気遣いながら敏子さんが現れた。



認知症編下

約500世帯1600人が暮らす真庭市上水田地区には、「土水田ふれあい助けあい隊」という住民のボランティア組織がある。高齢化に対応しようと2010年秋に発足し、約百人の住民がお年寄りの暮らしを見守ってきた。



塚崎敏子さん(左)と玄関先で話す塚崎敏子さん＝岡山県真庭市

宅に明かりがつけられているか毎晩確かめてもらう。「助けあい隊」が見守るのは敏子さんのような独り暮らしの高齢者や、認知症が疑われる人だ。「ネットワーク表」に家族関係や介護保険の利用ぶりなどを書き込み、見守りの状況を日誌に記録する。

敏子さんがこれまで見守ったのは3人。うち1人は認知症の女性だった。初めは家にもつたままで、呼びかけても全く応じ

なかつた。そこで、夜に明かりがついているか、洗濯物が出し入れされているか、新聞や郵便物を毎日取っているかを近所で確認するようになった。そこから始めた。ケアマネジャーや医師、保健師らとも話し合い、隊員が順番に根気よく訪問を入れも続け、往診の医師を受け入れるまでになった。

家族

介護頑張りすぎずに

「『おかしな態度の人には声をかけまい』という心の壁を破って欲しい。孤立させてはいけない人。そう呼びかけるのは「認知症の人と家族の会岡山県支部」の妻井令三代表(56)だ。

妻井さん自身、100歳近い母親が認知症だ。約20年前、検査のために入院した病院から行方不明になり、認知症の間診を受けた。30問のうち7問しか答えられず、重度の認知症と診断された。診断後、別居していた母親を岡山市の自宅に引き取った。しかし当時、妻井さんは認知症の知識が乏しく、生活環境の変化がよくないことを知らなかった。失禁を始めた母親を叱りつけ、「虐待に近いことをしていた」。そのうち妻が体を壊し、介護者は妻井さん1人に。「長男が介護を放棄す

「公的サービス 積極活用を」

るのは恥と頑張った。しかし、母親が自分を夫と間違えるようになるのがめいめい。このままでは、自分だけになると母親を老人保健施設に預けた。施設では、食事前にテーブルにコップを配る役するなど、介護職員が母親に配慮してくれた。1カ月後の面会で、母親が「ここは仕事をさせてくれる」とうれしそうに話しているのを見て安心した。

【e-65.net (イーローゴ・ネット)】
<http://www.e-65.net/>
「暮らしをつくる」で、部屋ごとの片付けや改修などについて助言がある。
【公益社団法人 認知症の人と家族の会】
<http://www.alzheimer.or.jp/>
「認知症を知る」から、症状を理解するコツや診断を受けた本人の思いを読める。
【認知症と共に歩む】
<http://www.ninchiwalks.com/>
「認知症の家族を介護しよう!」で、場面や症状ごとの介護方法が紹介されている。

お役立ちサイトは「こちら」

記者より



亡き母の遺言は「パパがほけたら、年金で施設に入れるようにしてやるから」。質素節約でいたくをさせてくれた母を小さく頃は恨んだこともありました。ただ、認知症の介護でもある程度のお金が必要です。今となって、子どもに負担をかけたまいと貯蓄に励みかけた親心に気づきました。(長崎緑子)

新聞の報道

上水田の集い



小学校との連携



上水田ふれあい助けあい隊便り

上水田ふれあい助けあい隊便り

NO.1(平成23年11月)

○上水田ふれあい助けあい隊発足まで

平成22年9月、「北房地域認知症キャラバンメイト連絡会」での討論で、地域の中には認知症だけでなく高齢の独居や老々世帯の方、色々な障害の方、病氣と闘っている方やその家族、児童を含めた虐待などの問題が現実にあることを確認しました。しかし、さまざまな組織の支援の考え方は多くの部分で共通しているものと考え、個々の活動ではなく、小学校単位ぐらいの地域で連携出来れば、さらにより良い支援につながるのではないかと意見が出ました。そこで上水田地域でも20名の発起人が集まり、3回の会合を持ち発足会開催に向けて準備を始めました。

上水田発起人の準備会



○上水田ふれあい助けあい隊発足式



平成22年11月30日いろいろな組織の方が集まり「上水田ふれあい助けあい隊～子供から高齢者～」の発足式を行い約70名の参加がありました。そこで上水田を4ブロックに分けて各々役員（連絡員を含む）を3名ずつ決め、今後役員会を行うことで次のステップを計画することになりました。その後、役員会では助成金の申請を行い、予算の計画（案）、会則（案）などを審議して、総会の準備を行いました。

○上水田ふれあい助けあい隊総会

平成23年4月27日に約70名の参加により総会を開催。会則や予算の承認とともに、今年度の活動として
①金戸を目標に「ささえ合いの連絡表」「救急キット」の設置
②声かけ運動の推進
③船強会の計画
などが承認され、今後実行していく方法などが話し合われました。



まず第1回目の上水田の活動についての報告です。これからも随時（年2回程度を予定）皆さまにこのお便りをお届けしたいと考えています。皆さまの御協力で、誰もが安心して暮らして行くことが出来る上水田を自分達で作って行きましょう。

(文責 会長 三ツ 芳順)

上水田ふれあい助けあい隊便り

NO.2(平成24年5月)

○支え合い連絡表、救急キットの普及

総会の決定により始められたキットの普及活動は地区社協、キャラバンメイト、自治会など組織の枠組を超えて協力することになりました。その結果、素晴らしい拡がりをみせ新聞にも報道されたところで、また、消防からも「役に立った」との連絡をいただいております。さらに、この活動が旧北房町全体へと広がっているとのことで、先日行われた第2回総会でも全戸設置を目指してさらに活動を続けて行くことを確認しました。



○第1回ふれあい助けあい隊のついで

平成23年12月11日第1回のついでに北房文化センターで行いました。約120名もの住民の方の参加があり、会長から情報キットの普及率が8割を超えたことや、活動が旧北房町エリア全体に広がったことが紹介されました。また、民生委員の方によりチームを作って支援することで困難な問題が解決へとつながったことが報告されました。さらに認知症予防の講演を聞き、用意されたDVDを鑑賞して、地域を良くするためには一人一人が出来ることを実行していくことが大切なのだを認識しました。

○津高地区の方々との交流会

平成24年1月25日、岡山市北区津高地区の民生委員、町内会長、社協、包括支援センターなど21名の方が、意見交換を求めてやってこられました。そしてお互いの活動内容を紹介したり、個人情報、協力体制の構築などの問題点について活発に情報交換をし、自分達の考え方を熱心に討論しました。そして、どの地域にも前向きな考えを持って行動されておられる方々がいることをお互いに認識することが出来て、大変有意義な会議を持つことが出来ました。



(文責 会長 三ツ 芳順)

サロンでの勉強会



高校生との交流



他の地域との交流(月田地区)



認知症予防活動

真庭市認知症予防教室

(岡山大学脳神経内科のアドバイス)

- 週1回(2時間)で12週連続
- 回想法
- 音楽療法
- 笑いヨガ
- 体操、運動、健口体操(口腔ケア)
- ドリル形式の教材
- 生活習慣病の勉強
- 生活習慣の改善

タッチパネルによる認知症検診



認知症予防のために

- 生きがいを作って生涯現役
- 強いストレスを避け、楽しい生活
- 若い頃からストレスの対処法をいくつも身につけておく
- 1日30分の有酸素運動
- 1日30分以内の昼寝の習慣
- 野菜や果物、魚、海藻を食べる
- 赤ワインを飲む
- 楽しい食卓
- 新たな仲間との創造的活動

生活習慣病と認知症

平成26年度、真庭市は生活習慣病の認知症に及ぼすリスクを市民に伝え、生活習慣改善に留意することが自分の健康につながり認知症の予防にもつながることを理解していただくようなセミナーに取り組むこととする。

(真庭市認知症地域支援推進会議より)

認知症予防教室



参加者の感想

- 3カ月有難うございました。笑うことの大切さ、体を動かすことの大切さを十分に知ることが出来ました。これからも続けて行きます。
- 申込みしたときは不安でしたが、毎回楽しみで2回参加できなかった日がありましたが、休んだ時はどんなことをしているのだろうかと気になり、とても楽しく参加できたことがとてもうれしかったです
- 自分の気持ちが見えなくなったような気がします。
- 見えなくなったこと。よく口が回るようになった。
- 毎週目標をたてることは大きな収穫であった
- 教室に通いだして生活、日々の考えが変わり、物事を気長に考えるようになりました。

プログラム⑥ 講演

認知症予防ができるま
ちにわを目指して

～げんき★輝きエクササイズで、
きらきら笑顔♪～

講師

菱川 望 先生

(岡山大学病院 神経内科 医師)

げんき・輝きエクササイズズ



MIT(真庭いきいきテレビ)で 一日3回放映

(平成27年から毎日)

エクササイズ

笑いヨガ



げんき輝きづくり支援事業

・げんき★輝きエクササイズの普及

No	開始年月日	団体名	地区
1	H27. 7. 8	愛楽舞見明戸	湯原
2	H27. 7. 13	原にここサロン	北房
3	H27. 9. 11	人権センター	落合
4	H27. 11. 10	家元さつき会	勝山
5	H28. 1. 7	富尾サロン会	久世
6	H28. 4. 4	寄ろう会	蒜山
7	H28. 4. 5	高鶴部サロン	北房
8	H28. 4. 18	西口サロン	久世
9	H28. 4. 20	明朗会 (福田)	落合
10	H28. 6. 1	サロンこうち	落合
11	H28. 6. 7	台自治会	久世
12	H28. 7. 1	田羽根老人クラブ	湯原
13	H28. 7. 19	焼芝コミュニティ	落合
14	H28. 9. 9	げんき輝きの家 せまり	落合

H27 5会場開始
H28 9会場開始

合計14会場実施



北房 2か所
落合 5か所
久世 3か所
勝山 1か所
湯原 2か所
蒜山 1か所

計 14か所

参加者数 244名

げんき輝きエクササイズ 問診票

検査日： 年 月 日()

(初回)

住所： _____

氏名： _____ 男・女

生年月日： 大正・昭和・平成 年 月 日 (才)

●該当する答えに○をつけ、数や具体的な内容の記入をお願いします。

現在治療中 または 過去に治療してい た病気について	なし				
	高血圧	高脂血症	高尿酸血症	便秘症	慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
	糖尿病 (インシュリン治療中・内服薬のみ)				
	うつ病 (才)	不眠症 (才)			
	脳梗塞 (才)	脳出血 (才)	うつ病 (才)		
	心筋梗塞 (才)	狭心症 (才)	頭部外傷 (才)		
	胃・十二指腸潰瘍 (才)				
	骨折 (才) [具体的に				
	手術 (才) [具体的に				
	その他 [具体的に				
服薬	なし	ほとんど飲まない	あり		
(種類について)	1-2種類	3-4種類	5-9種類	10種類以上	
[具体的に					
家族構成	独居	父・母・夫・妻	子ども (人)		
デイサービスの利用	していない	している (回/週)			
睡眠時間	(時間)				
趣味	なし	以前はあったが今はしていない			あり
(頻度について)	ほぼ毎日	週に3~4回	週に1~2回	月に1~2回	
[内容					
運動習慣	習慣はない	ほぼ毎日	週に3~4回	週に1~2回	月に1~2回
[内容					
食事	毎日3食	朝めき	1日2食	1日3食以上	
その他 ()					
(間食について)	間食は摂らない		毎日時間を決めて	食べたいときに毎日	
週に3~4回		週に1~2回			
喫煙	しない				
吸っている (本/日)		過去に吸っていた (本/日)			
飲酒	しない	つきあい程度			
ほぼ毎日		週に3~5回		週に1~2回	
(種類について)	ビール (本)	日本酒・飲酒 (合)			
ウイスキー (ml)		ワイン (杯)		その他 ()	

げんき輝きエクササイズ 評価票

●該当する答えに○をつけてください。

1	★ 自分の人生に満足している	はい	いいえ
2	★ 常に幸福だと感じる	はい	いいえ
3	いつも上機嫌でいる	はい	いいえ
4	生きていることは素晴らしいことだと思う	はい	いいえ
5	気力に満ちている	はい	いいえ
6	★ 活動的でなくなったり、興味を失ったことがある	はい	いいえ
7	★ 新しいことをはじめると、家にいる方がいい	はい	いいえ
8	人生が空っぽだと感じる	はい	いいえ
9	退屈する	はい	いいえ
10	悪いことが起こりそうだと心配である	はい	いいえ
11	無力感を感じる	はい	いいえ
12	記憶力に問題がある	はい	いいえ
13	自分を無価値なものと感じる	はい	いいえ
14	自分では状況をどうすることもできないと感じる	はい	いいえ
15	自分より裕福な人は多いと思う	はい	いいえ

【気分状態自己評価尺度】

網掛けの回答を1点とし、計15点満点で計算する。
★マークの質問で0点の場合は、そのまま0点とする。

合計 / 15点

●該当する今の気持ちについて○をつけてください。

1	新しいことに挑戦したいという気持ちが、	大いにある	ある	少しはある	全くない
2	夢を追い続けていることが、	大いにある	ある	少しはある	全くない
3	関心が	大いにある	ある	少しはある	全くない
4	ことに打ち込む気持ちが、	大いにある	ある	少しはある	全くない
5	何かしたいと思う気持ちが、	大いにある	1点	2点	3点
6	将来のことについての計画や目標が、	大いにある	ある	少しはある	全くない
7	何かをやらうとする意欲が、	大いにある	ある	少しはある	全くない
8	毎日、張り切って過ごす気持ちが、	大いにある	ある	少しはある	全くない
9	毎日、何をしていたかわからない。	はい	そうかも知れない	そうでもない	いいえ
10	何事にも関心がわからない。	はい	そうかも知れない	そうでもない	いいえ
11	関心を惹くものが何もない。	はい	そうかも知れない	そうでもない	いいえ
12	誰かに言われないと、何もする気にならない。	3点	2点	1点	いいえ
13	楽しくも、悲しくもなく、どちらでもない。	はい	そうかも知れない	そうでもない	いいえ
14	自分自身にやる気が出ない。	はい	そうかも知れない	そうでもない	いいえ

小計 / 18 / 20 / 22 / 24

合計 / 42点

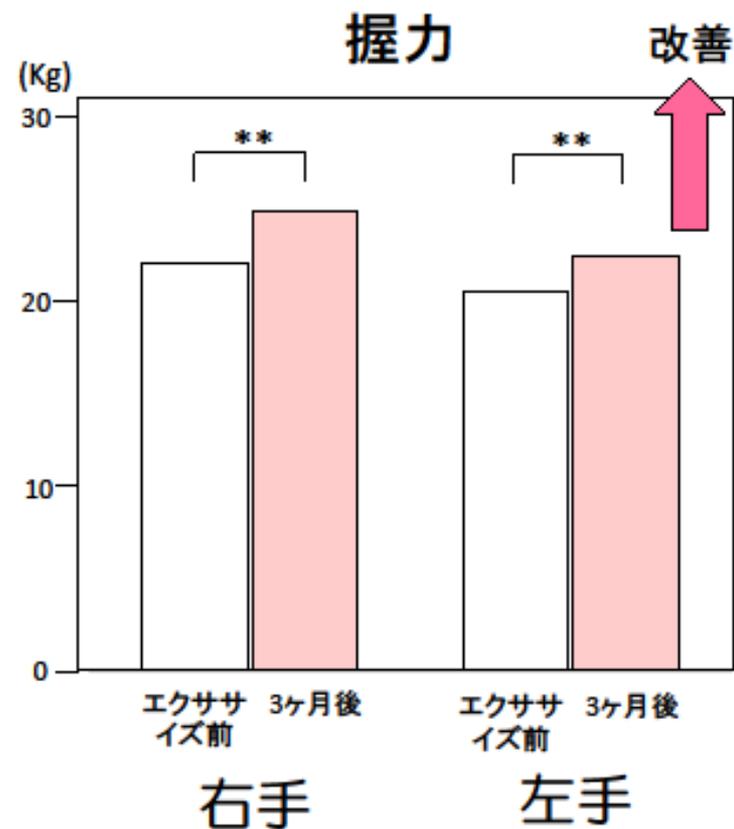
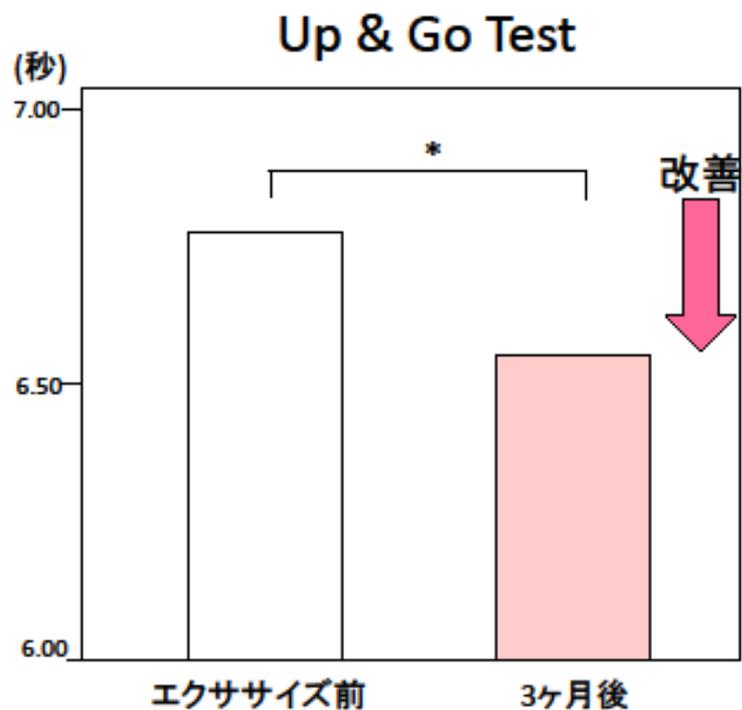
A 点線に続いて線をつないで下さい。

B 同じ図形を右に描いて下さい。

C 11時10分の時計を描いて下さい。

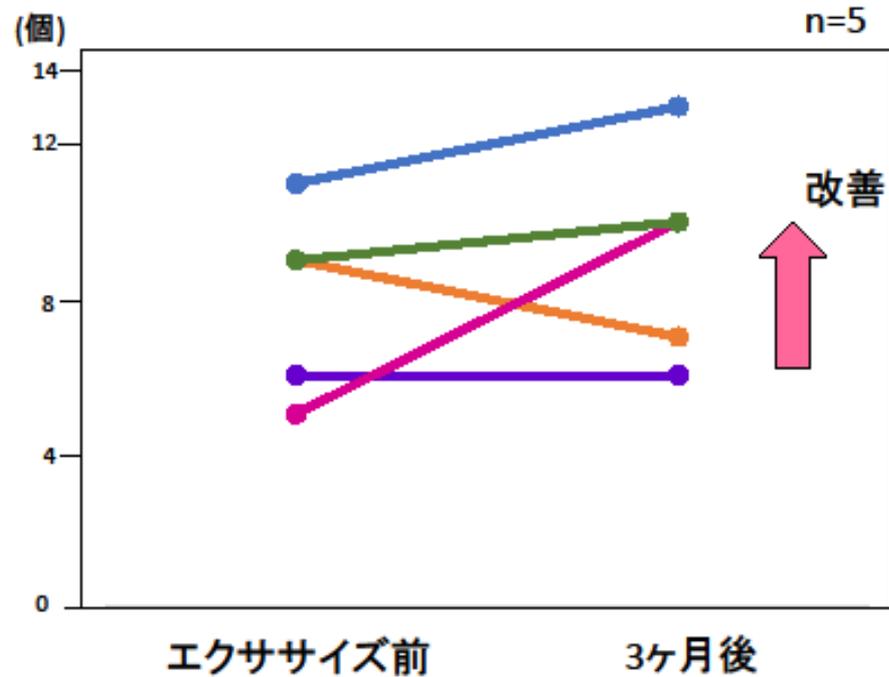
エクササイズで運動機能改善！

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

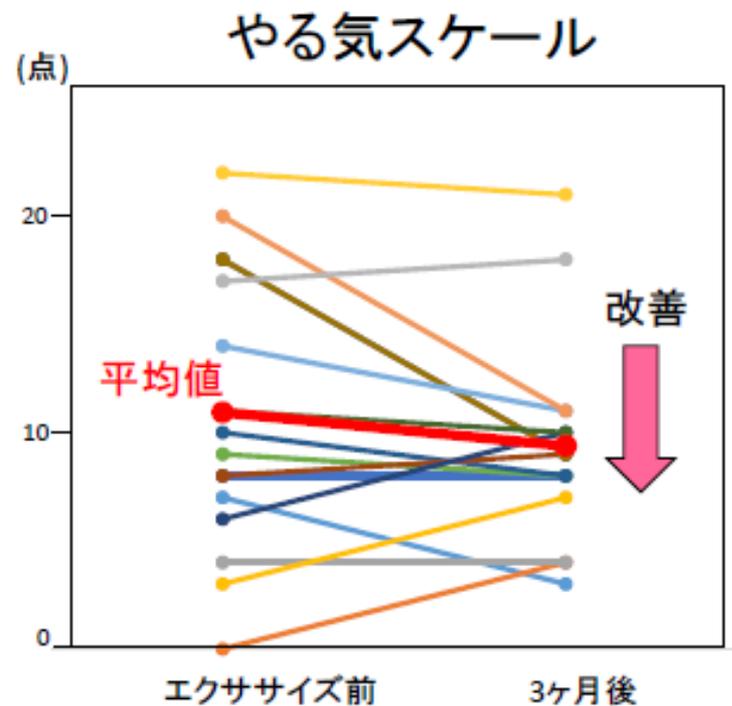
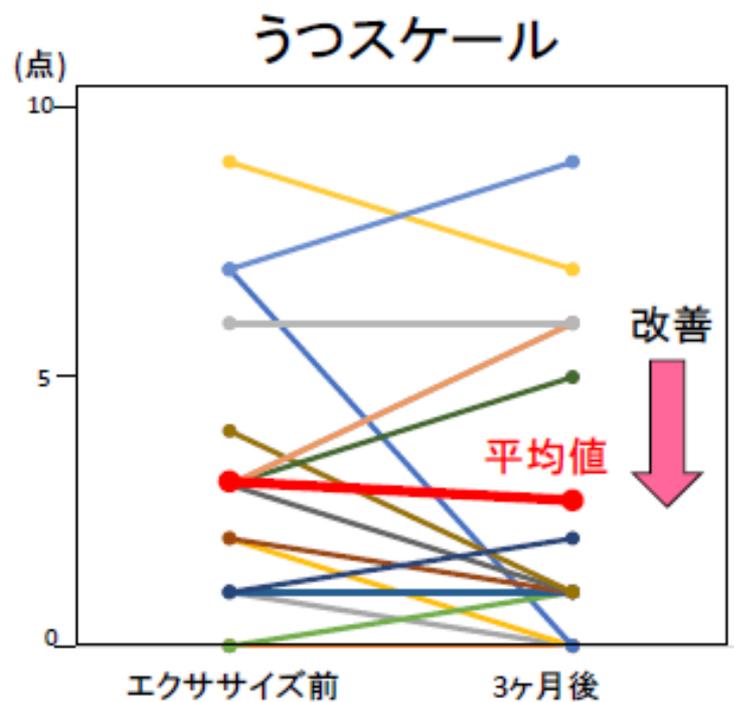


エクササイズによる知的機能の変化

文字の流暢性 （“か”から始まる言葉）



エクササイズによる情動機能の変化



実例紹介

Aさん(74歳・女性)

9月より週1回げんき☆輝きエクササイズを近所の人と集まっておこなっている。
ボランティア団体に活動しており、社交的。

9月→12月の測定結果の比較から

〈知的機能〉

・動物の名前を1分間にいくつ言えるか・・・10こ→10こ(変化なし)

・“か”から始める言葉を1分間にいくつ言えるか・・・5こ→10こ

⇒前頭葉機能改善効果

〈情動機能〉

・うつのスコア・・・3点→1点⇒もともとうつ傾向なしだが、より改善している

〈運動機能等〉

・歩行スピード(up&goテスト)・・・6.99秒→5.94秒

⇒遅めだったが、3か月で年齢相当へ

・握力・・・23kg→30kg

⇒年齢相応だったが、30～40代女性の平均握力へ

今後の体制

- サロンなどへ行きタッチパネルを利用した認知症検診をキャラバンメイト、民生委員、愛育委員、社会福祉協議会などで行う
- これは？と思った方を医療機関受診を考えるよう話しかける
- かかりつけ医の診察の後、必要なら専門医へ
- 重症ならば専門医療機関で対応。在宅で生活可能ならば地域の支援と介護保険などを利用して通所系のサービスなどを考える。専門医とかかりつけ医の役割分担を
- 不安定な状況になった時は専門医へ情報を流し指示を求める
- 「げんき輝きエクササイズ」の普及を行い認知症予防、介護予防を進める

ターミナル期

平成21年度年齢別死亡原因

年代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上
悪性新生物		1	3	12	28	48	82
肺炎				1		16	104
心疾患				3	4	16	72
脳血管疾患				3	5	18	55
自殺	1	1	1	5	4	1	1

平成22年度年齢別死亡原因

年代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上
悪性新生物	1		5	12	26	38	96
肺炎				1		11	97
心疾患			1	5	4	17	73
脳血管疾患				6	4	15	49
自殺	2	3	4	3	1	1	0

利用者の口腔内のアセスメント

居宅介護支援事業所

介護施設

常にしている 5件

7件

概ねしている 18件

8件

殆どしていない 9件

2件

していない 4件

0件

居宅サービス計画に位置付けている

居宅支援介護事業所

はい 24件

いいえ 12件

介護施設

はい 17件

いいえ 2件

医療と介護を考える

医師と多職種の懇談会(14職種の参加)

医師会

歯科医師会

薬剤師会

ケアマネの会

訪問看護師

看護協会

栄養士会

理学療法、作業療法、言語聴覚士

歯科衛生士

行政 など

口腔ケア検討会

(医療講話:寺子屋)



医師、多職種懇談会 (14職種の参加)



口腔ケアチェックシート

シートの手引き

口腔ケアチェックシート（共通シート様式3）の手引き

【記入について】

- 利用者氏名、かかりつけ歯科医氏名、ケアマネジャー氏名を記入する。
- 口腔ケア、清潔、歯・歯肉の状態、義歯の状態、機能の各チェック項目について「はい」または「いいえ」を丸で囲む。
- 「口腔ケアをしている」場合は、誰がしているかを記入する。
例：本人、家族、デイサービス等
- コメント欄には、介護に対する重要なポイントや本人・家族が困っていること等を記入する。（例参照）
A～Pの記号を使って記入するのよい。（例参照）
例：・家族が口腔ケアを行っているが、口をあまり開けないのでうまくできていない。
・L：食事の度にむせる。誤嚥性肺炎2回既往あり。
- 情報提供者・情報受取者を記入する。

【使用について】

- 使用方法
 - かかりつけ医へ口腔内の清潔等の情報を伝える際に、共通シート「様式3」と併せて使用してください。
 - 口腔内のチェックをし、本人・家族・支援者に働きかけるために活用してください。安定している場合、間隔は3ヶ月おきが目安です。
- 「本人氏名」「かかりつけ歯科医氏名」「ケアマネ氏名」を記入しているの、様式3のみでも使用できます。
- 欄外「歯科往診サポートセンター」については、ご利用者にかかりつけ歯科医がおられない時に、紹介していただくために掲載していますのでご利用ください。

口腔ケアチェックシート

様式3

口腔ケアチェックシート

本人氏名() かかりつけ歯科医() ケアマネ()

		年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
口腔 ケア	A.口腔ケアをしている	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
	B.誰がしていますか				
清潔	C.口臭がある	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
	D.食べかす・歯垢・歯石がある	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
歯・ 歯肉 の状態	E.痛む歯や動く歯がある	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
	F.歯が抜けたままになっている	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
	G.歯ぐきに出血・腫れがある	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
	H.歯肉の色が悪い所がある	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
義歯 の状態	I.義歯の管理・清掃が不十分	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
	J.義歯がはずれやすい	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
	K.義歯があたって痛い	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
機能	L.食事中にむせる・咳込む	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
	M.食べこぼしが多い	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
	N.口が渇く	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
	O.痰がよくからむ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
	P.自分でうがいができない	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
	コメント				
	情報提供者(所属)				
	情報受取者(所属)				

歯科往診サポートセンター TEL 086-224-1255
 (社)岡山県歯科医師会事務局内
 受付 月曜日～金曜日の午前10時～午後3時 (但し、祝日・年末年始を除く)

真庭市の口腔ケアの活動

(オール真庭で)

医師多職種懇談会

口腔ケアチェックシートの活用

顔の見える関係造り

病院での口腔ケアチームの活動

切れ目のないケア連携 病院 ⇔ 施設、在宅

認知症地域支援推進会議

包括運営協議会

社会福祉協議会のサロンでの活動

愛育委員、キャラバンメイトの活動

家族会での勉強会

行政(認知症予防教室、高齢者の集い)

げんき輝き手帳(真庭市)

げんき輝き手帳

～予防でのばそう健康寿命～



真庭市

2 健口体操

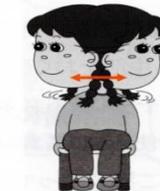
健口体操で元気がうちづくり

(社)岡山県歯科衛生士会

機能維持または機能向上のために、健口体操を毎日行いましょう。



①深呼吸：お腹に手をあてて、鼻からしっかり息を吸い、口をすぼめてゆっくり息を吐きます。



②後ろを振り返るように左右に首を回します。



③顔を正面に向け左右に首を傾けます。



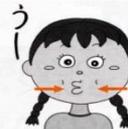
④肩を耳に近づけるように肩を引き上げ、「ストン」と力を抜き落とします。



⑤口を「あー」としっかり開け、「んー」としっかり閉じます。くりかえします。



⑥唇を「いー」と横に引き、次に「うー」と尖らせます。くりかえします。



⑦頬をしっかりと膨らませた後、頬を引きます。



⑧口を開けて舌を出し、鼻やあごをなめるように上下に動かします。



⑨舌をできるだけ前にだして、左右に動かします。



⑩口を開けて舌を出したり、引いたりします。



⑪口の周りをなめるように舌を左右回転します。



⑫呼吸を整え、続けて2回唾液を「ごっくん」と飲み込みます。

家族会での口腔ケア勉強会

