

# 口腔機能アップ! 元気なお口で寝たきり予防

—介護予防従事者向け実践ヒント集—



## 目次

I 口腔機能の向上の必要性	P2	V 事業結果のお知らせ(参加者用)	P21
II 口腔機能の向上と栄養と運動の関連	P3	「口腔機能の向上事業」結果のお知らせ	P21
III 介護予防事業パターン例	P4	「口腔機能の向上事業」測定結果	P22
IV 口腔機能の向上プログラムの流れ	P5	VI 知って得する豆知識	P23
1. 口腔清掃でお口スッキリ爽快!	P6	1. 全身の筋力UP	P23
2. 口腔機能を評価しよう!	P8	2. 正しい姿勢でおいしく食べよう!	P24
~機能評価方法のエトセトラ~		3. おいしく実践! 栄養バランス	P25
3. トレーニングメニュー	P11	参考	
(1) 口腔機能のトレーニングを行う前の準備体操	P11	口腔機能の向上お役立ちグッズ・サイト	P27
(2) 低下した口腔機能にあわせたトレーニングメニュー	P13		
4. レクリエーション	P16		