

健康日本21・すこやか親子21のたばこ対策を推進する関係者への支援

～ 妊婦の喫煙をゼロにする！～

北多摩西部保健医療圏（多摩立川保健所 村山大和保健所）

| | |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 実施年度 | 開始 平成14年度 終了予定 平成16年度 |
| 背景 | <p>当圏域では、平成13年度に「健康日本21の禁煙支援プログラムの展開に関する研究」において、市の幹部職員、専門職と共に禁煙支援と行政の役割を学習するとともに、「イベントでの普及啓発」、「母子事業などでの実践的な取組」を行ってきた。しかし、市町村事業での禁煙指導のための教材の確保や指導方法の検討が不十分だったことから市が実施できる体制整備を行っていく必要性が明らかになった。</p> <p>一方、妊婦の喫煙は流産、早産、低体重の原因になるにもかかわらず、全国調査では10年前に比べ、約2倍となっており緊急に取り組むべき課題となっている。また、平成13年度の圏域内の1市の喫煙率調査では妊娠初期の喫煙率は8%と全国よりやや低かったものの妊娠前では約19%と妊娠をきっかけに禁煙していることがわかった。そこで、本事業は「妊婦の喫煙をゼロにする」ことを目標に、母子事業を中心としてモデル市を設定し、市の関係者、関係機関と協働で禁煙、喫煙防止対策に取り組むこととした。</p> |
| 目標 | <p>家族全員の健康管理ができるようライフステージに応じた禁煙支援、喫煙防止対策を行っていくことにする。特に「すこやか親子21」にあるように「妊婦の喫煙をゼロにする」ことを目標に、市の関係者、関係機関と協働で禁煙、喫煙防止対策に取り組むための推進体制を整備するとともに、禁煙、喫煙防止、妊婦の煙害防止のための支援マニュアルを作成し、活用されるよう関係者への普及を図る。</p> |
| 事業内容 | <ol style="list-style-type: none"> 1 各市のたばこ対策の状況把握：聞き取り調査の実施 2 協働事業を希望した市とたばこ対策の事業計画策定及び人材育成 3 ニーズに応じた教材の作成 4 地域の関係機関への普及啓発（妊婦の煙害防止） |
| 評価 | <ol style="list-style-type: none"> 1 圏域6市のたばこ対策を聞き取り調査した結果、2市が母子保健におけるたばこ対策に取り組むことになった。保健所と市が協働で「たばこ対策」を検討することができ、市のニーズに応じた支援となっている。 2 昨年度の指導者の育成を踏まえ研修を実施したため、内容が実務に活かせるものとなった。 3 母子に関する教材が少ないため、普及啓発のためのポスター、パンフレットなどの作成、各健康教育で使える禁煙教育教材(肺モデル)を開発した。 |
| 問い合わせ先 | <p>多摩立川保健所地域保健推進室 計画調整係</p> <p>電話 042-524-5171</p> <p>ファクシミリ 042-524-7813</p> <p>E-Mail S0000346@section.metro.tokyo.jp</p> |

事業実施の背景

平成13年度地域保健総合推進事業

目的

地域の保健医療従事者が、それぞれのライフステージに応じた禁煙支援、喫煙防止指導を実施できるように保健医療従事者への指導者育成を行い、住民の喫煙を減らすとともに副流煙の害をなくす

方法

圏域2保健所と6市の健康主管課における研究班・プロジェクトチームにより禁煙支援・喫煙防止の検討を行った。

内容

基盤づくり

- 1 幹部向け講演会の開催
 - ・ 喫煙習慣と禁煙支援
 - ・ 行政と禁煙支援
- 2 実務者向け講演会の開催
 - ・ 喫煙に関する保健指導

市との協働活動

- 1 母子事業（1市）
 - ・ 妊婦の喫煙率調査
 - ・ 母親学級（各講座にたばこの話）
- 2 成人事業（1市）
 - ・ 肺がん検診での普及啓発
- 3 イベント（4市）
 - ・ 健康まつり等での普及啓発

指導上の課題とその対応

課題

指導の方法がわからず自信がない

必要な物品資料がない

禁煙指導より緊急性の高い事業がある

取り組むことへ負担が大きい

指導の効果が実感できない

対応

- 1 講演会・研修会で指導場面に応じたロールプレイを行った
- 2 各事業実施にあたり不安な点を解消する勉強会を実施した
- 3 スモーカーライザーを動機づけとして活用した（6市に貸与）

事業からつかった現状

< 新生児訪問指導助産師研修から >

- ・ 出産後の喫煙の再開が多い気がする
- ・ 夫や祖父母など周囲の喫煙が気になる
- ・ 指導したいがどうしていいかわからない

< 母親学級の中から >

- ・ 家族が吸っている副流煙が心配
- ・ 夫の喫煙をやめさせたい
- ・ 夫の会社が分煙してはず、禁煙できない

課題

- 1 妊婦とその家族を含めて禁煙、喫煙防止指導をしていく必要性
- 2 臨時職員も含めた知識や技術のスキルアップの必要性
- 3 地域へ普及啓発の必要性

平成 14 年度実施内容

各市のたばこ対策の状況把握

1 目的

市とともに母子事業の中で喫煙防止、禁煙指導に関してできることを検討するとともに既に実施している市の事業内容について把握する。

2 方法

保健所職員が市に出向き、事業説明及びアンケートの依頼を行った。また、そのときに市の体制についても把握した。

3 調査項目

- ・母子事業におけるたばこ対策の内容
- ・たばこ対策について困っていること
- ・保健所とできる協働事業の内容
- ・母子事業以外で取り組んでいるたばこ対策
- ・教材の希望の有無

4 市の活動状況調査

(1) アンケート調査の主な結果

| 項目 | A 市 | B 市 | C 市 | D 市 | E 市 | F 市 |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------|
| 母子事業におけるたばこ対策の内容 (H14) | | 母子手帳増刷ページに関連記載 | | 母親学級産科医師の講話に導入 | 母親学級 ・各講座にたばこの内容 ・スモーカーライザー活用 | ・母親学級でたばこの害について説明 ・乳健で誤飲、事故防止説明 |
| たばこ対策について困っている内容 | | 母子手帳内容の充実 | | ・統一マニュアルがない ・わかりやすい媒体がほしい | | ・妊婦の精神的ショックを配慮し、たばこの害に時間をかけていない ・良い媒体がほしい |
| 保健所との協働事業内容 | ・研修の実施 ・両親学級、育児学級での指導 | | ・研修の実施 ・喫煙率調査 ・成人歯科健診時のアンケート活用方法 | ・研修の実施 ・喫煙率調査 ・母親学級での指導方法開発 | | |
| 母子以外で取り組んでいる事業 | | | | がん検診でスモーカーライザー活用した普及啓発 | 肺がん検診でスモーカーライザー活用した啓発 | がん検診時ビデオによる禁煙教育 |
| 資料提供希望内容 | 資料があれば希望 | 新しい内容で効果的な媒体 (DVD など) | | 資料があれば希望 | ・参考になるもの全部 ・副流煙の影響、喫煙マナーの啓発 | ・ポスターなど効果的な媒体 ・禁煙、喫煙防止の指導方法教材 |

(2) その他の意見

- ・ 全体で取り組むべき課題とはわかっているが、職員の体制が整えられない。教材をつくることも大変である。
- ・ 市としては妊婦ではなく、思春期も視野にいれたい。
- ・ 議会で学校保健、母子保健で禁煙、分煙が取り上げられ、母子事業に取り組むよう方向性を示された。
- ・ 新生児訪問助産師が家庭の情報をもっている。
- ・ 相談の中で母乳を与えているという相談あり、出産後の喫煙再開が課題である。
- ・ 喫煙者に対する指導の方法が難しい
- ・ たばこの問題は虐待のリスクも高い。たばこでストレスをコントロールしているところもある。

市との協働事業計画及び人材育成

市へのアンケート調査後、2市がモデルとして協働で事業を実施することになった。

| C 市 | D 市 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 妊婦学級、両親学級における普及啓発</p> <p>ア 基本的な考え方</p> <p>妊婦学級において、たばこに関する基本的な知識の習得を目指し、各項目において少しずつ内容を盛り込んでいくことにする。両親学級においては、夫も対象とし、空き時間などを利用し、希望者にはスモーカーライザーを活用し意識啓発を行う</p> <p>イ 検討方法・内容</p> <p>上記内容において、市内で検討を行った後、教材や指導方法のわからないところを具体的に、保健所と協働で開発していく。</p> <p>2 喫煙率の調査について</p> <p>乳児健診アンケートから妊娠時の喫煙及び産後の喫煙状況を把握する。</p> | <p>1 母親学級における普及啓発</p> <p>ア 基本的な考え方</p> <p>5日間コースの全講座の中に、少しずつたばこに関する内容を盛り込んでいくことにする</p> <p>イ 検討方法・内容</p> <p>職員への研修を実施後（H15・1月実施）、講座の前後の時間を利用して、常勤、非常勤スタッフと保健所が内容を検討する。この過程で必要な物品、資料などを考えていく。</p> <p>2 喫煙率調査について</p> <p>乳児健診時のアンケートでの把握を基本とする。妊娠時期や禁煙した妊婦についても把握できるように内容を検討していく。</p> |

教材の開発・普及啓発

1 喫煙の害が目で見える肺モデル教材の作成

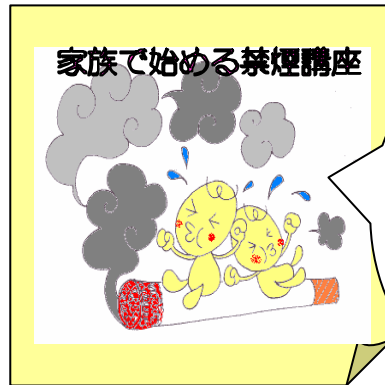


たばこのタールによる肺への影響を喫煙年数に応じた写真で示し、紙芝居形式にしています。
年齢に応じた方法で指導が可能です。

2 妊婦と家族のためのパンフレット作成

パンフレットの概要

対象：妊婦とその家族
 内容：妊婦や胎児への喫煙の影響、家族の喫煙が及ぼす影響など
 配布：市町村事業を通じて配布予定。
 事前に内容や配布方法について市職員へアンケート調査を実施し、市と協働で作成する形をとった。



表紙

あかちゃんへの煙の害を表しています。絵も妊婦やその家族が抵抗なく読めるようやわらかい雰囲気になりました。

妊婦さんが喫煙すると、胎児にこんな影響が

ニコチン - **酸化炭素**

血管収縮 → 子宮内の血流減少
 一酸化炭素へ → モグロビン増加

胎児・胎盤の低酸素状態

胎児の発育障害・胎盤トラブル

内容(一部抜粋)

基本的なタバコの害から胎児への影響、Q and A など科学的に説明するよう心掛けました。また、よみやすさも配慮し、図や絵を活用し、だれもが理解できるようにしました。

3 地域の関係機関向けのポスターの作成

ポスターの概要

対象：妊婦とその家族、保健・医療関係者
 内容：胎児への喫煙の害について
 配布：地域の医療機関、市の母子関係部署、子ども家庭支援センター等に配布予定

地域の医療機関などに配布し、妊婦の周囲の方への普及啓発をねらっています。内容はシンプルでわかりやすいものにしました。

愛する人のため たばこをやめませんか？

HEAVY SMOKER ?

NO !

BABY SMOKER!!

妊娠中のたばこはあかちゃんの発育を妨げます。
 たばこの煙も影響があります。
 家族みんなで禁煙しましょう

東京都 多摩立川保健所 村山大和保健所

高齢者の食生活を支える仕組みづくり

北多摩西部保健医療圏（多摩立川保健所・村山大和保健所）

| | |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 実施年度 | 開始 平成14年度、 終了（予定）平成16年度 |
| 背景 | <p>1 都において65歳以上の高齢者のうち要介護者等は平成10年度22万9千人から平成16年度には28万3千人に増加することが予測され、これを支える社会的負担の増大と、健康寿命の伸び悩みが懸念されている。</p> <p>2 高齢者は、食材料の入手困難、特に男性の調理技術不足、また、歯の喪失、義歯が合わない、歯周病等による咀嚼力の低下等により栄養不足・偏食に陥りやすく、在宅介護高齢者の30%に低栄養がみられるとの報告がある。</p> <p>3 高齢者は食事づくりが困難になり、外食、弁当・そう菜、配食サービスを利用したいが、高齢者向けのメニューが少ない、調理形態、分量等が高齢者向きでないなど、地域で高齢者介護関係者から対策のニーズがある。</p> <p>そこで、健康寿命の延伸、QOLの向上を図ることを目的に、地域全体で高齢者の食生活を支援する体制を整備する必要がある。</p> |
| 目標 | <p>関係機関・団体が企画立案の段階から調査・研究的に協働で取り組み、高齢者及び地域で高齢者の食生活を支援する体制をつくる。</p> <p>1 高齢者が利用しやすい飲食店等を地域に展開する。（食べやすいメニュー等）</p> <p>2 高齢者及び高齢者の食生活をサポートする人たちの知識や技術の向上を支援する。（研修会の実施、ガイドブックの作成、配布など）</p> <p>3 高齢者自身が自分にあった食事量や料理、食材が選べるように関係機関の取組を支援する。</p> |
| 事業内容 | <p>食生活の環境整備に焦点をあて、ヘルスプロモーション活動を推進する手法（PRECEDE - PROCEED Model）を用い、立川市をモデルに、展開する。〔3か年計画〕（平成14年度）</p> <p>1 情報収集・整理：資料収集、関係機関・団体ヒアリング</p> <p>2 実態調査：グループフォーカスインタビュー及び食生活実態調査</p> <p>3 研修会：モデル市の関係者及び圏域内の健康づくり主管課職員を対象としたヘルスプロモーションの具体的展開の手法及び食生活の現状についての研修会</p> <p>4 体制づくり： 所内プロジェクトチーム、 市健康推進課等関係課、社会福祉協議会、商工会議所、NPO団体等によるワーキング及び検討会の開催</p> |
| 評価 | <p>1 関係機関・団体のヒアリングや食生活実態調査により、高齢者の食生活の実態が明らかになり、それを踏まえて、地域行動目標を設定した。</p> <p>2 研修会では、検討に役立つ技法を学び、検討会委員が共通認識を持ちながら地域課題の整理、推進策の検討に役立てた。</p> |
| 問い合わせ先 | 保健所・課・係名 多摩立川保健所保健サービス課栄養指導係 電 話 042-524-5171 ファクシミリ 042-524-7813 E-Mail S0200166@section.metro.tokyo.jp |

高齢者の食生活を支える 地域の仕組みづくり

～東京都健康推進プラン21の推進にむけて～

1

高齢者を取り巻く状況

- 高齢社会の進展
- 要介護者の増加
- 在宅介護者の約3割に低栄養がみられる
- 食生活において、栄養不足や偏食の傾向に陥りやすい
- 地域に利用しやすい飲食店等が少ない

2

高齢化率（立川市）

立川市の人口 167,653人

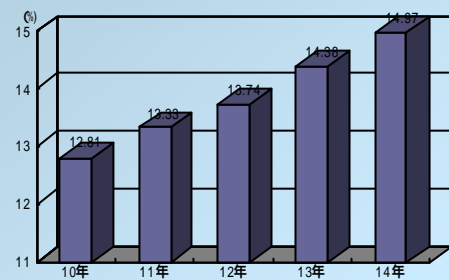
うち、65歳以上 25,127人
高齢化率 14.99%

75歳以上 9,654人
後期高齢化率 5.76%

平成14年3月1日現在

3

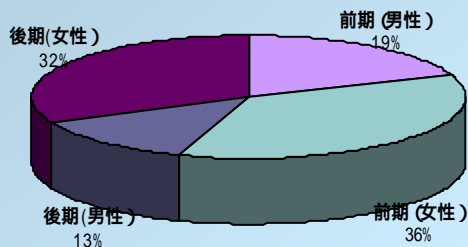
老年人口の推移(立川市)



立川市統計年報(平成14年版)
毎年1月1日現在

4

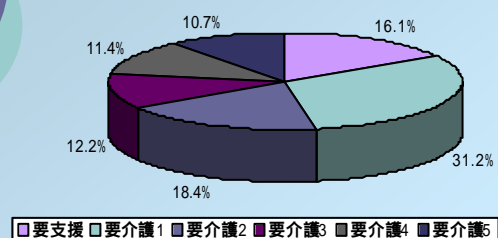
高齢単身者数（立川市）



総務省統計局(平成12年10月1日現在)

5

介護を要する人の割合 (介護保険認定状況)



平成14年12月現在

6

介護を要する人の割合 (介護保険認定者数・年齢別)

| | | |
|---------------------|-------|-------|
| 第2号被保険者 (40~64歳) | 175人 | 4.8% |
| 前期高齢者 (65~74歳) | 744人 | 20.4% |
| 後期高齢者 (75歳以上) | 2730人 | 74.8% |
| 合計 | 3649人 | 100% |

平成14年12月現在

7

加齢による食生活への影響(1)

- 消化管の機能低下
- 多疾患による食事制限

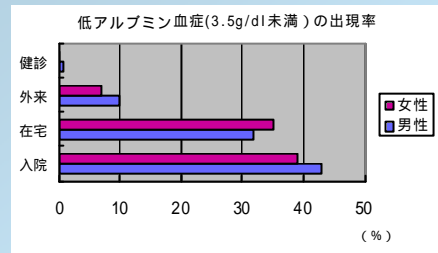
8

加齢による食生活への影響(2)

- 歯が抜け、歯肉がやせる
咀嚼力の低下
- 唾液の分泌が減少
嚥下が困難になる
- 味覚細胞が減少
味覚の鈍化

9

低栄養状態の出現



「高齢者の栄養管理守りびに」に関する研究報告書
老人保健事業推進等補助金研究主任研究者松田 聡

10

そこで・・・

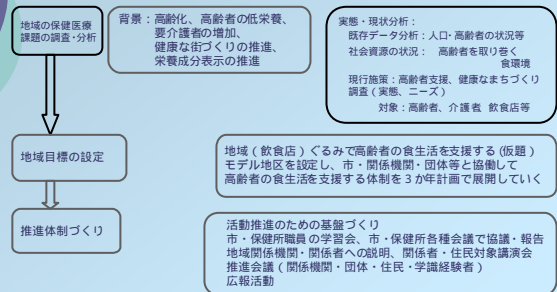
高齢期になっても
楽しく、バランスのよい食事を
食べられることを目的に・・・

高齢者がいきいきと暮らせるよう
地域全体で高齢者の食生活を
支援する体制をつくることになりました

地域住民の健康寿命の延伸を
目指しています

11

事業イメージ図(1)



12

実施経過

- 所内PTの立ち上げ
- 地域情報の収集
- P Pモデル研修会
及びワーキンググループ検討会
- グループフォーカスインタビュー研修会
- グループフォーカスインタビュー
- 高齢者の食生活実態調査

13

ソーシャルマーケティング：デルファイ法（簡易法）

- ・ グループをつくる（各グループ8人程度）
- ・ 各グループ間の意見をまとめるものではない
- ・ 各グループに1名ファシリテーターを配置する
- ・ ファシリテーターは参加者の意見を質問することで確認しながら整理をする
- ・ ファシリテーターは意見をまとめる役目ではなく、わかりやすく捉え直す役目

<方法>

- ・ 準備するもの：ポストイット、模造紙、マジック、投票用紙

| | 項目 | 得点 |
|-----|----|----|
| 第1位 | | 1点 |
| 第2位 | | 2点 |
| 第3位 | | 3点 |

会議の技法 中公新書

14



高齢者の食生活支援のための 環境整備についてわかったこと

食材の入手

スーパーなどのポイントカードは不要。それより安値に、小分けでの販売要望。賞味期限は注意している。自分の目でみて買い物をしたい。しかし荷物が重い。地場産の新鮮な野菜を利用したい。調理の面倒なメニュー（例：天ぷら）は購入したい。しかし、どんなものを使っているのか分からないから心配。

食事づくり

女性は自分で好みにあった調理をする。一方では交代性の要望あり。男性は家族が用意したものを食べている。必要に迫られて食事づくりにかかわっている。

コミュニケーションの重要性

（近所づきあい、地域活動、交流の場、会食・共食の機会など）
配食サービスの充実（メニューの選択、調理方法）

外食は楽しみとしての利用

（こだわりのメニュー、家族とのコミュニケーション）。

17

立川地区における 高齢者の食生活実態調査結果（概要）

1 目的

高齢者及び高齢者の食生活を支援する関係者を対象に、食生活の実態とニーズ等を把握し、今後、高齢者の食生活を豊かにするための環境整備の推進を図るための基礎資料とする。

2 調査期間

平成15年1月

18

3 調査対象・方法・内容・実施状況

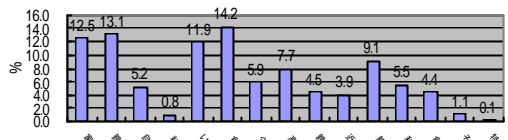
| 対象 | 方法 | 内容 | 配布数 | 回収数 | 回収率 (%) |
|--------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|---------|
| (1)高齢者 (65歳以上) | 無記名 関係団体・施設へ 依頼、郵送法。 記入者：本人又は 代理 | 年齢、性、暮らし (家族構成、仕事)、 健康状況、生活自立状況、 食事の意識、食生活状況、 咀嚼力、地域活動・ 交流等 | 770 | 435 | 56.5 |
| (2)高齢者 支援関係者 (ヘルパー 等) | 無記名 高齢者介護サービス 施設へ依頼、 郵送法 | 年齢、性、職種、 経験、施設種類・規模、 高齢者の食生活問題 の意識、支援状況、 記入者の食の意識・ 情報の入手・ 食環境整備のニーズ | 270 | 139 | 51.5 |

(1)の依頼先 シルバー人材センター、老人クラブ連合会、NPO団体、福祉会館、在宅介護支援センター（デイサービス）等
(2)の依頼先 居宅介護支援事業者、訪問介護事業者、訪問看護事業者、通所介護事業者、短期入所生活介護事業者、短期入所療養介護事業者

19

調査結果1(関係者)

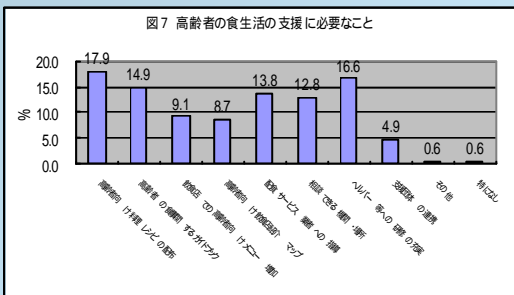
図5 おいしい食事のために必要なこと



20

調査結果2(関係者)

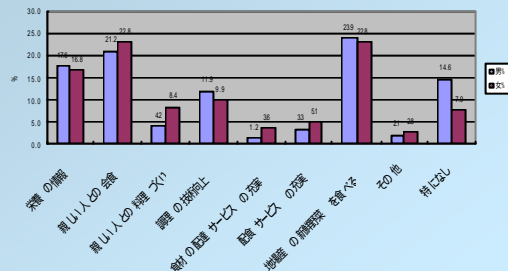
図7 高齢者の食生活の支援に必要なこと



21

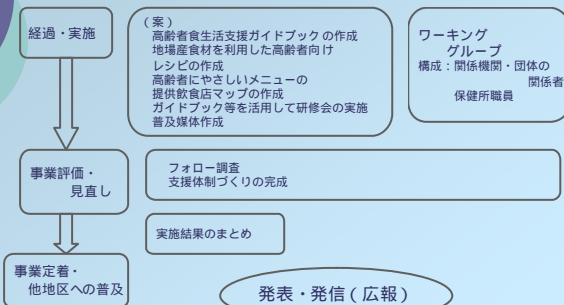
調査結果3(高齢者)

図10 男女別おいしい食事のために必要なこと



22

今後の事業展開(事業イメージ図2)



23

おわりに・・・

関係機関や団体等が協働で取り組み、
高齢者や介護者を支援する体制づくり
をしていきましょう！



24

障害者8020生活実践事業

北多摩西部保健医療圏(多摩立川保健所・村山大和保健所)

実施年度 開始 平成14年度 終了(予定)平成16年度

背景

都保健所では、平成9年度から障害者福祉施設(知的、身体、精神)の歯科健診を実施してきたが、これまでの継続的な健診と保健指導により、利用者の保健行動や施設側の保健体制に好ましい変容が表れつつある。保健所の歯科健診終了後も引き続き、施設主体の健康推進体制を維持、強化していくためには、利用者の日常生活に根ざした健康づくりの実践化、地域歯科医療機関の受入れ体制の整備、専門的な口腔^{くわう}ケア指導者育成など、地域ぐるみの支援体制を構築していくことが必要である。

目標

- 1 障害者の歯の健康づくりによるQOLの向上
- 2 障害者施設の歯科保健の自主自立化(歯科健診・保健指導の計画的実施、利用者のかかりつけ歯科医定着化促進、日常の食生活管理、歯みがきの定着など)
- 3 圏域各市の歯科医療連携システムの機能強化、発展、普及(利用者側の啓発も含む。)
- 4 地域の歯科衛生士の人材育成、活動の場の拡大
- 5 障害者歯科保健・医療・人材に関する情報の収集・発信拠点整備(基幹型保健所の機能強化)
1年目の目標:事業基盤の整備(基礎編の作成)2年目の目標:事業の広域普及、実践の展開(基礎編を各施設へ配布、施設実践の推奨、現場実践事例集の作成)3年目の目標:実践事例の広域普及

事業内容

- 1 障害者8020生活実践プログラム等(基礎編)作成
(1) 歯みがきサポートシート・解説版の作成 (2) 見て分かるみがき方シートの作成
- 2 障害者専門歯科関係者の育成のための研修(2回 介護専門職向け、歯科医療関係者向け)
(1) 摂食・嚥下^{えん}機能研修の基礎編「摂食・嚥下^{えん}機能障害のある方への対応」
(2) 障害者の歯科保健医療を地域で推進するために「理解とよりよい対応を目指して」
- 3 歯科衛生士人材発掘・活性化のための「地域歯科衛生士交流会」の開催(2回)
(1)障害者歯科専門医療機関歯科衛生士の講話と交流 (2)身体障害者の体験による講話と交流
- 4 歯科保健活動実践度に関する施設調査票作成

評価

- 1 障害者8020生活実践プログラムとして「歯みがきサポートシート」及びその解説版をプログラム作成委員会(施設代表4名、専門委員2名、保健所6名)で検討し、専門家からの意見を得て、科学的で経験的なシートが作成できた。合わせて施設現場の職員からの積極的な意見も多く得られ、現場で使いやすいものが作成できた。
- 2 介護専門職向け研修は、募集方法を計画調整係の他の研修と連動させたこと、内容を研修機会が少ない「摂食・嚥下^{えん}機能」とし、実習を伴ったものにしたことで、幅広い職種から多数の参加者が得られた。歯科医療関係者向け研修は、心身障害についての医学的特徴を学び、理解を得ることを目的に夜間実施し、地域の歯科医療機関から多数の参加があった。以上から 圏域6市の歯科医療従事者等が障害者の受入れについて共通認識を持ったこと 医療機関と障害者双方の利益となる研修内容を企画・実施できたことなど、保健所における研修の意義を痛感した。参加者からは今後も、このような研修を企画してほしいとの要望が多く寄せられた。
- 3 地域歯科衛生士交流会は、障害者歯科への理解を深める目的で、テーマと講師を選出した。この交流会は参加者間の情報交換の場ともなっており、歯科衛生士の意識の高揚と活性化に役立っている。

問い合わせ先

多摩立川保健所 保健サービス課 業務係
電話 042-524-5171 ファクシミリ 042-524-7813 E-Mail S0000346@section.metro.tokyo.jp

歯みがきサポートシート

案

スタート時点の現状に印を付け、年に1~2回点検しましょう(点検は一定期間みましよう。)。目標の選択は現状の一つ上を目標とします。

名前

スタート年月日

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|-----------|-----------|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 本人の状況 | 歯磨きのテクニック | 軽い力で小刻みに、裏側も含めて、ひと通りみがくことができる | 前歯と奥歯の表側、かみ合わせを小さい横みがきでみがくことができる | 前歯の表側、奥歯のかみ合わせをみがくことができる | 前歯の表側、下の奥歯のかみ合わせをみがくことができる | 下の奥歯のかみ合わせに歯ブラシを当てることができる | 歯ブラシを口に入れることができる |
| | 現状チェック年月日 | | | | | | |
| | 歯みがきへの理解度 | 細かく動かすことにより、よりきれいになることが分かる | 歯をみがくと口の中がきれいになることがわかる | 歯をみがくと気持ち良いことが分かる | ①まねをしてみがくことが出来る ②ある程度声かけどおり歯ブラシを動かせる | 歯ブラシを口の中で動かすということが分かる | 歯ブラシは口に入れるものということが分かる |
| 現状チェック年月日 | | | | | | | |
| 介助者の対応 | 接し方 | 必要に応じて言葉による声かけを行う | 必要に応じて声かけを行う。本人みがきができているか点検を行う | 必要に応じて、声かけを行う。本人みがきと介助者による仕上げみがき | ①鏡のようにまねさせる ②声かけを行う介助者による仕上げみがき | 後ろに回ってしっかり手添えをしながら歯ブラシを動かす。介助者による仕上げみがき | 介助者が本人の手をもって、下の奥歯のかみ合わせ(刺激の少ない部位)に歯ブラシを当て動かす。仕上げみがき |
| | 現状チェック年月日 | | | | | | |
| | 激励・賞賛 | きれいにみがけたことを賞賛する | 一人でみがけたこと、点検してもらったことができたことを賞賛する | 自分でできたこと、仕上げみがきに応じられることを賞賛する | まねが上手だったこと、声かけに応じられたことを賞賛する | 歯ブラシを口の中で動かせたことを賞賛する | 歯ブラシを口に入れることができたことを賞賛する |
| 現状チェック年月日 | | | | | | | |

上手な歯みがきサポート 7つのポイント

指導の原則

- ① 10カウント(10数えること)
- ② 毎日又は、週に数回でも時間を決めて行う。
- ③ 激励と賞賛・上手にできる工夫(失敗させない工夫)
- ④ スモールステップ(段階的に身に付けられるよう支援する)
- ⑤ 介助者側が必ず出来るという強い気持ちを持って接する

環境の整備

- ⑥ 座って行う
- ⑦ 鏡の前で行う

接し方 1、2

必要に応じて、声かけを行う。

本人みがきのチェック（点検）を行う。

本人のみがき方を見守りながら、時にはほめたり、励ましたりします。必要なときには具体的な言葉で注意を促します。介助者はなるべく手をださず、本人の意欲を引き出すよう励ましましょう。



そう、その調子ですよ。上手になりましたね。もう少し、小さく動かしてみましよう。軽く軽く。気持ちよいですか？



よくみがけましたか？ ちょっと見せてください。歯の内側はどうですか。

接し方 6

介助者が本人の手をもって、下の奥歯のかみ合わせ
(刺激の少ない部位) に歯ブラシを当てて動かす

歯みがきサポーン
シート
解説版の抜粋

歯ブラシが口の中に入った感触、歯を軽くこすられる感触を、ゆっくり時間をかけて慣れるようにしていきます。



大丈夫ですよ、ゆっくり歯ブラシを動かしてみますよ。10数えるまでできますか？1, 2, 3, ……



本人の体に軽く手を添えて、体に受ける感覚を分散させるのも、効果的です。



本人の負担を少なくするためホールディングしてすばやく歯みがきをする。

ホールディングする時のコツ

後ろに回って利用者の頭部を圧迫しすぎないように抱え込み（風船を抱えるように）頭部が動き回らないよう、肩と腕で後頭部を支え、てのひらをほおにぴったり当て、頭部をしっかり固定する