

自宅でも実践してみましよう！

参加者全員に配布



自宅でも続けるため自分で
チェック

* 歯科衛生士のもとで作成しました

介護予防のための

お口の手入れ・食ベトレ体操カレンダー

- ・お口の手入れ … はみがき、歯間ブラシ、舌ブラシなどを使って丁寧に お口や入れ歯の手入れを行った日に、印をつけましょう
- ・食ベトレ … むすんでひらいて、うろおい体操、ばたから体操などをやったときに印をつけましょう

12月

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
お口の手入れ 食ベトレ							
	6	7	8	9	10	11	12
お口の手入れ 食ベトレ							
	13	14	15	16	17	18	19
お口の手入れ 食ベトレ							
	20	21	22	23	24	25	26
お口の手入れ 食ベトレ							
	27	28	29	30	31		
お口の手入れ 食ベトレ							

現時点での検討課題

①参加者の確保について

- 農村部においては、農業に従事しているものが多く、アンケート調査のみで参加者を集うことは難しい。
- 興味がない方に対する介護予防のアプローチ。
- 高齢者向けの教室は、通所手段が課題である。

②プログラムの実施に関して

- 3ヶ月間で実施 ⇒ 1回3時間で運動、口腔、栄養プログラムを計画したため、参加者が長いと感じている。
- 運動器の機能向上に関して、集団での運動であり、身体機能の差をどのように対応するか。