

# 口腔ケアで食事楽しく

## とくしま食育研究会

# 高齢者向けDVD製作

徳島県内の管理栄養士や医師らでつくるとくしま食育推進研究会が、口腔ケアを取り入れた食育DVD「楽しい食育！ ～お口の体操とホネホネダンス～」を作った。食事に欠かせない口腔ケアのほか、必要な栄養素やバランスの良い食事を体操しながら学べる。高齢者でも楽しめる工夫がされており、研究会は「健康増進につながれば」と活用を期待を寄せている。



口腔ケアや食事バランスを学べる食育DVD

DVDには、高齢者向けの口腔ケア編と、幼児と保護者向けの食事バランス編の2パートを収録している。口腔ケア編では、唾液腺を刺激して唾液の分泌を促す「唾液腺マッサージ」、頬の筋肉や舌を動かす「お口体操」、唾液の働きや食事と口腔ケアの関連など歯科医による解説を盛り込んだ。食事バランス編には、管理栄養士に

## 唾液腺マッサージや体操 「健康増進へ活用を」

よる1日に必要な栄養素の摂取量などの話が含まれている。

両編ともに、歌に合わせて体を動かしながらカルシウムやビタミンなど必要な栄養素を学べる「ホネホネダンス」を収録した。高齢者でも楽しめるように、いすに座って実践できる構成となっている。

口腔ケアのアドバイザーを務めた吉岡昌美徳島大准教授（口腔衛生学）は「口は健康づくりに密着しており、楽しく食べるためにも口腔ケアは重要。食育と一緒に伝えることで、効果も高い」と分析する。研究会の管理栄養士野間智子さんは「DVDを通して食事バランスや口腔ケアの重要性を学んでもらい、日常の食生活に生かしてほしい」と話している。

千枚製作。高齢者福祉施設や高齢者のいる家庭などに無料配布する。（大塚康代）