

活動成果報告書

令和元年度（第23回）「チヨダ地域保健推進賞」

<p>活動テーマ 健康はお口から ～オーラルフレイルを防ごう～</p>	
<p>グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 歯科口腔保健ワーキングチーム 代表者：貝塚 由紀子</p>	
<p>勤務先：枚方市役所 所 属：健康部 保健センター 所在地：〒573-1197 大阪府枚方市禁野本町2-13-13 TEL：072-840-7221 FAX：072-840-4496</p>	

◇活動方針

枚方市では、健康づくりの重要な要因の一つとなる歯と口に関する施策を総合的にかつ計画的に推進していくため、平成28年3月に「枚方市歯科口腔保健計画」を策定し、ライフステージに応じた歯と口の健康づくりを推進しています。

枚方市の平成29年の人口は404,324人で、65歳以上は年々増加しており、109,455人となり高齢者率は27.1%で、平成27年度以降25%を上回っています。

市内の一般世帯のうち65歳以上の高齢者が暮らしている世帯は増加傾向にあり、平成27年度は総世帯数の40.9%を占めており、高齢独居世帯が11.8%、高齢夫婦世帯が13.9%となっています。国勢調査（平成27年度）では、高齢夫婦世帯の割合は全国（11.4%）、大阪府（11.2%）、となっており、大阪府下の人口同一規模市町村と比較をしても、枚方市の高齢夫婦世帯の割合が高く、潜在的な要介護のリスクの高い世帯が多いことが分かりました。

「食べる」「味わう」「話す」等の口腔機能は、生活の質に大きく影響し、特に高齢者における口腔機能の低下は、健康寿命の短縮や生命予後の悪化につながる要因のひとつになります。摂食嚥下機能の維持・向上は、健全な経口摂取を保ち、かつ栄養状態を向上させるという点で健康寿命を延伸させる重要な因子です。

フレイルの初期症状であると考えられるオーラルフレイル（軽微な口腔機能の低下）の時期を無為に過ぎすと、口腔の筋力低下につながります。その結果、咀嚼機能や嚥下機能に悪影響を与え、栄養摂取量の低下を招き全身の筋力低下に拍車をかけます。

オーラルフレイルの時期のうちに適切なケアを行うことにより、機能の回復が望める時期です。口腔に負荷をかける運動を行うことによって、負のスパイラルを断ち切ることが出来ると考えられています。

活動成果報告書

可逆的な状態のオーラルフレイルについての啓発、早期発見、早期介入が口腔機能低下症への悪化を防ぐことになり、その結果、健康寿命の延伸に寄与できると考えています。

◇活動内容とその成果

本市では地域の自治会や介護施設等で、保健師や歯科衛生士、管理栄養士による出前講座を通じて、参加者に対して口腔機能向上の必要性を啓発したり、保健センター等で歯科医師によるオーラルフレイルの周知、啓発及び口腔機能維持、向上の重要性等について講演会を開催する等、歯科口腔保健の推進を図っています。

また、平成28年より、「食事中にむせる」「飲み込んでも残っている感じがする」「口が乾く」「咬みにくい食品を避けるようになった」「体重減少を感じている」などの症状をもつ65歳以上の市民を対象に、低栄養予防・口腔機能向上を目的とした教室である「まんてん教室」を開催しています。教室の周知に関しては、後期高齢者医療保険被保険者への送付物や高齢者インフルエンザ接種無料券を送付する時等にチラシを同封して、広く教室の周知を図るとともに、理学療法士による筋力アップ教室等と連携を図り、教室参加者で体重減少や口腔機能の低下がある者に対して、「まんてん教室」への参加を呼びかけ、個別にアプローチを行い対象者の掘り起こしを行っています。

〈活動状況〉

「まんてん教室」の内容（2日間）

申し込み時に主訴や参加動機の聞き取り

【1日目 講義・実技】

- ・お口の健康について：口腔の機能、オーラルフレイルとは、などの口腔に関する講義。嚥下体操、口腔機能訓練などの実演、実技。
- ・食事について：フレイルのチェック、食事のバランスの重要性や選び方、食べやすくする食材の調理法、栄養アップのコツ、などの講義。

【2日目 個別相談】

講義の受講後の1週間後を目途に、口腔機能の状態の聞き取り、食事バランスなどのチェックなどから、個々に合わせた口腔機能訓練や、食習慣や既往歴に基づき、食事のバランスや調理法などを個別にアドバイスを行います。

＜実施状況＞

平成28年度 5クール開催 実人数22人

平成29年度 5クール開催 実人数28人

平成30年度 5クール開催 実人数28人

令和元年度 4クールまで開催済み 実人数26人 12月時点での実績

[主訴] (複数回答あり)

令和元年度は12月時点での実績

	体重減少	食事量・食欲 減少	むせる・せき こむ	口腔乾燥	飲み込みに くい・残る	誤嚥性肺炎 予防
平成28年度	6	4	2	6	0	1
平成29年度	12	6	7	7	6	3
平成30年度	14	2	4	10	3	0
令和元年度	14	8	12	11	4	2

活動成果報告書

[BMI]

令和元年度は12月時点での実績

	18.5未満	18.5～20.0未満	20.0～25.0未満	25.0以上
平成28年度	9	8	4	1
平成29年度	12	10	6	0
平成30年度	6	11	10	1
令和元年度	7	4	14	1

[年齢別]

令和元年度は12月時点での実績

	～64歳	65～74歳	75～84歳	85歳以上
平成28年度	0	12	9	1
平成29年度	0	8	18	2
平成30年度	0	12	15	1
令和元年度	1	8	15	2

<参加者の声>

教室に参加された市民からは、「自分にあった口腔体操を知ることが出来てよかった」「食事の不安がなくなり、どんな物を食べたらいいか分かった」「しばらく歯科医院にかかっていたが、定期的なチェックの大切さがわかった」などの声を頂いています。

◇今後の計画

オーラルフレイルで低下した口腔機能維持、向上のためには、毎日の口腔の筋肉への負荷をかける運動を持続的に行うことが必要ですが、機能の低下の有無、維持出来ているかの判断、低下した機能が回復していることの実感を得ることは難しく、単回の講座だけではモチベーションの維持が難しいと感じています。

実感を得にくい機能の維持を目的とした運動のモチベーションを維持するためには、目に見える何らかの指標が必要と思われれます。

近年、舌を上顎に押し上げる力を測定する舌圧測定器が開発され、この機器を用いて舌圧と高齢者の生理的な変化との関係や、食形態の関連が報告されています。

咀嚼機能や嚥下障害により、むせや食べこぼしのある人は舌圧の低下を認めること、食形態を調整した食事をしている人ほど舌圧が低い傾向が見られることより、口腔機能の低下の目安の一つに舌圧の低下が挙げられます。また、舌圧の低下と握力の低下は相関性を認めるため、舌圧の測定をすることにより、全身の筋力の衰え、口腔機能の目に見える指標になると思われれます。明らかな嚥下障害を認めない高齢者に対して、口腔機能訓練を行った実施群は、3か月後から経時的に有意な舌圧の向上を認める事が報告されています。

舌は複雑な動きをすることで、咀嚼、食塊形成、移送、嚥下といった摂食嚥下において重要な役割を果たしています。また舌は摂食嚥下だけでなく、舌体と口蓋などが接触することによって、多くの音が作られ口腔機能向上により発話明瞭度、および発話の自然度も有意な関連が認められています。その結果、生活の楽しみや社会性といったQOLの向上に寄与し、健康寿命の延伸も期待できます。

舌の筋力を数値化することにより、モチベーションを維持するための目標となるだけでなく、主観的な評価や、定量的な客観的な評価を可能として、効果的な口腔機能向上訓練の継続実施につなげていきたいと考えています。