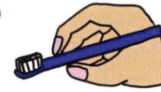


歯のみがき方



- ①入れ歯を外してから歯をみがく。
- ②歯ブラシは鉛筆のように持つ。
- ③軽く、優しく、小刻みにみがく。



入れ歯のみがき方



- ①入れ歯の表面に傷がつかないように、柔らかいブラシで水を使って磨く。
- ②入れ歯用の洗浄剤を使う。

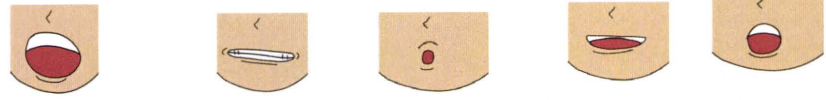


楽しく話すには、聞き取りやすい発音が大切



口の動きが悪いとはっきりしない発音になります。くちびるや舌の筋肉を鍛えましょう

はっきりした発音にはくちびるや舌の動きが大切



特に「パタカラ」には、くちびるや舌の細かい動きが必要です。



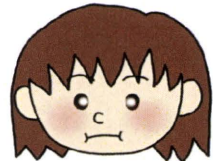
「パタカラ」をはっきり発音することで、くちびるや舌の動きが良くなります。



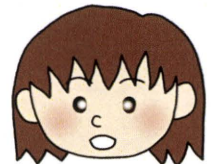
「パタカラ」はそれぞれ大事な働きをするくちびるや舌の場所が違うので、くちびるや舌の機能を簡単に調べる方法に使われています。

「パ」はくちびるの動きが大切な音です。

①しっかりくちびるをとじます。



②くちびるを素早く開くと同時に、強く息を吐きます。

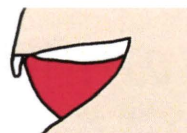


③「パ」の音がでます。

くちびるをゆっくり開いたり、くちびるを開けたままでは、はっきりした「パ」の音は出ません。

「タ」は舌の先の動きが大切な音です。

①上の前歯の裏や歯肉に舌の先をつけます。



②息を吐くと同時に舌の先を離します。



③「タ」の音になります。

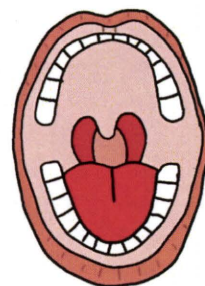


舌の先が歯や歯肉から離れたままやつけたままでは、はっきりした「タ」の音はできません。



「カ」は舌の奥の動きが大切な音です。

「カ」は舌の奥の部分に力を入れて音を出します。



舌の奥の部分に力を入れないと、はっきりした「カ」の音は出せません。

「ラ」は舌の中間の動きが大切な音です。

①舌の中間部分が動いて舌の先をそらせます。



②上の前歯の歯肉を舌の先で軽くはじくと同時に息を吐きます。



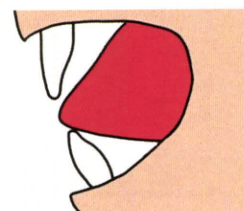
③「ラ」の音になります。

舌の先を歯肉につけたままや、離れたままでは、はっきりした「ラ」の音はできません。



「サ」は前歯と舌の先が大切な働きをする音です。

①口を小さく開けて、舌の先を上の前歯の裏側に近づけます。



②上の前歯と舌の間から息を出します。

②「サ」の音が出ます。

舌の先を歯肉やくちびるに近づけても、はっきりした「サ」の音はできません。

話すための筋肉の簡単なきたえ方

1. 話すときの口の動きを大きめにする。



2. 口の動きをやや大きくして歌う。

3. 新聞を声に出して読む。

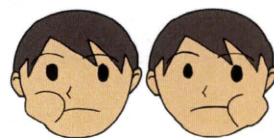
4. よくかむ。



しっかりくちびるを閉じる。「パ」
舌の動きが食べ物を運び、つばと混ぜ合わせて飲み込みやすいかたまりにして、のどに運ぶ。「タ、ラ、カ」

5. ぶくぶくうがいをする。

ぶくぶくうがいの時はくちびるが強く閉じられ、舌は早く動きます。



笑顔の効用

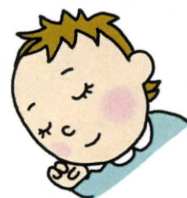
1. 免疫力が上がり、病気にかかりにくくなる

2. リラックスでき、楽しくなる

3. 集中力・記憶力が高まる

4. 痛みが軽くなる

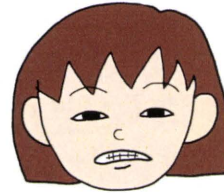
5. 笑顔には笑顔がかえってくる



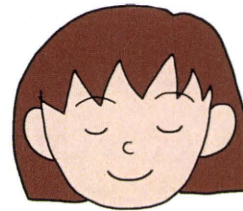
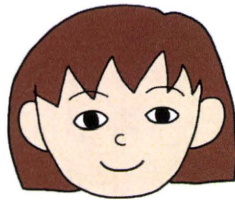
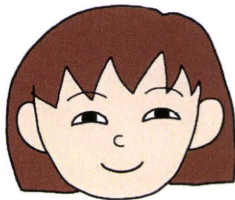
笑顔には口角(くちびるの端)を上げることが大切

目を細めるだけでは
笑顔に見えません

歯が見えているだけでは
笑顔に見えません



口角(くちびるの端)が上がっていれば笑顔に



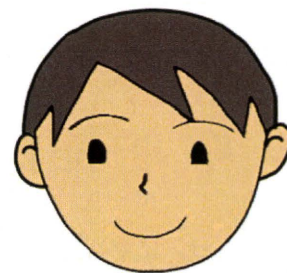
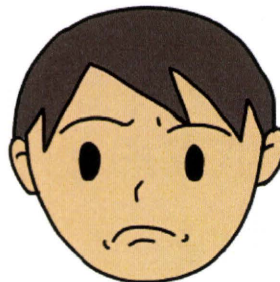
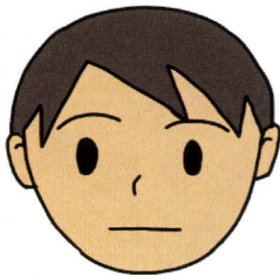
一番筋肉を使うのはどの表情でしょうか？

それぞれ5秒間続けて比べましょう。

①無表情

②不満

③笑顔



顔の力を抜きます

下くちびるを
つきだします

口角(くちびるの
端)を上げます

簡単にできる顔の筋肉のきたえ方

口を大きく動かす。

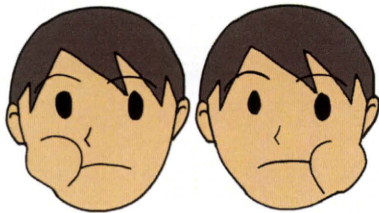


よくかむ

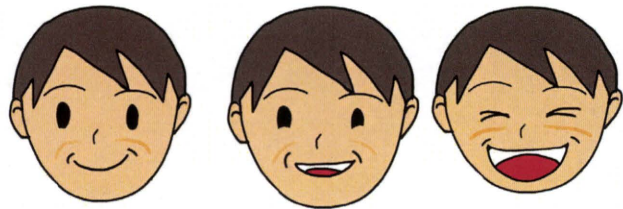


かむときには頬やくちびるの筋肉に大きな力が入る。

ブクブクうがい



よく笑う

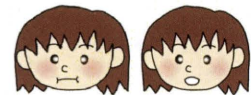


今日のまとめ

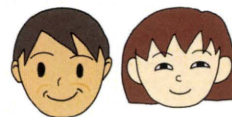
おいしく食べるには口のうるおいが大切です。



楽しく話すには、くちびるや舌が細かく早く動いて、はっきりした発音になることが大切です。



元気な笑顔には口角が上がっていることが重要です。



良くかむことでつばが増え、くちびるや舌の動きが良くなり、口角も上がりやすくなります。



かむ力をたもつためには自分の歯を大切にすることと、歯が少なくなったら入れ歯でおぎなうことが必要です。



9. 口腔機能向上の地域普及に資する住民主体型の啓発活動について

分担研究者 北原 稔(神奈川県厚木保健福祉事務所)

研究要旨

口腔機能向上プログラムを地域社会の中に浸透するために、先駆的な自治体で取り組まれている住民主体の介護予防活動に着目した。中でも、老化への生活モデル的アプローチとして、明るく楽しく前向きに伝える予防啓発(生活モデル)が重要である。

その方途として、自治体の歯科専門職と連携し、モデル的に育成した住民主体型の啓発活動「くち体操(健口体操)普及員」による普及事業の実践事例から、その可能性を検証した。

実践地域は神奈川県下の茅ヶ崎・寒川地区で、初年度の体操普及員の応募者は60名、修了者50名であった。この普及員の約9割以上が本人の口腔機能に改善を実感し、約8割に簡単な口腔機能の測定で改善が確認された。翌年度の普及員23名による地域普及活動の波及実績は一年間で延べ4000名以上(65歳以上人口の約7%)に及ぶと推計された。

今後、都道府県や政令市の保健所等の機関が歯科専門団体等と連携して市町村を支援し、このような住民主体の地域づくり型普及人材育成事業により、口腔機能向上の持続的・発展的な啓発普及に寄与できる可能性が示唆された。

研究協力者

吉野恵子(神奈川県小田原保健福祉事務所)
鈴木ちはる(神奈川県茅ヶ崎保健福祉事務所)
福田順一(神奈川県茅ヶ崎保健福祉事務所)
飯澤智子(神奈川県厚木保健福祉事務所)
加藤千鶴子(神奈川県保健福祉部健康増進課)
長島聡美(神奈川県三崎保健福祉事務所)
若林良孝(神奈川県足柄上保健福祉事務所)
渡辺晃子(神奈川県秦野保健福祉事務所)
堀内香代子(神奈川県鎌倉保健福祉事務所)
本田正代(神奈川県平塚保健福祉事務所)
澤野恵子(神奈川県大和保健福祉事務所)
橋本久美子(神奈川県小田原保健福祉事務所)
鶴本明久(鶴見大学歯学部予防歯科学講座)
古川清香(鶴見大学歯学部予防歯科学講座)

A. 研究目的

平成18年度より始まった介護予防メニュー「口腔機能の向上」は、市町村の介護予防事業においても、事業所の介護給付サービスにおい

ても未だ停滞気味の現状にある。その要因の1つに高齢者やその家族あるいは地域全体に口腔機能向上プログラムへの認識や意義そして必要性の欠如が指摘されている。

今後、高齢期における口腔機能向上の啓発普及が、地域の中で持続的・発展的に行われる普及モデルの構築に資するため、住民主体に立った地域づくり型のアプローチを試み、その実践事例から活動のポイントと効果を検証する。

B. 研究方法

1) 対象地区の概要

神奈川県下の茅ヶ崎保健福祉事務所(保健所、以下「県HWC」とする)の所管する茅ヶ崎・寒川地区(図1)で、1市1町の平成21年末現在の人口は合計約30万、65歳以上人口約6万(高齢化率21.0%)で、地域包括支援センターは8箇所(市7、町1)であった。

図1 茅ヶ崎・寒川地区

2) 実践活動の概要



県HWCが中心となり、北原と白田が考案したお口の体操（健口体操*）をベースにして、19年度、地域版ビデオ「湘南くち体操」（VHSとDVD、図2）を作成し、翌年、住民主体で口腔機能向上の体操と意義の啓発普及を開始するため関係機関と協議の場を設けた。

20年度はその協議結果に基づき「くち体操普及員養成講座」を中心に事業展開を実施、21年度からは新規の普及員にベテラン普及員も交えた継続講座として指導層育成を図りつつ、普及員は地域での実践活動に入った。

図2 湘南版「健口体操」ビデオ



3) 検証方法

ビデオ作成から普及員育成までの一連の実施状況と21年度の普及員の活動実績を県HWCの公文書の記録や普及員手帳の記録等から活動経過と実績を整理した。

次に、21年度の普及活動に参加した普及員を対象にした質問紙調査を行い、継続講座中の唾

液分泌量の簡易測定等の検査結果票（開始時及び終了時）も資料として実施効果の検証を行った。

（倫理面への配慮）

本研究の主旨に賛同を得られた個人から映像等のデータの提供を受け、その使用について口頭と文書にて説明し、同意を得た。

また、使用にあたっては個人情報保護の観点から映像の一部を修正するなど厳重に管理した。

C. 研究結果

1) 活動経緯の整理

県HWCによる19年5月から普及員育成の活動の経緯を整理すると表1のようになった。市町村や口腔機能向上プログラムを実践していた非常勤歯科衛生士等からの要望を受け、当初はビデオ作成・配布だけの構想であった。普及推進会

表1 普及員育成活動の経緯

| | |
|--------|-------------------------------------------|
| H19.5 | ビデオ作成着手 「湘南版お口の健口体操」 |
| H20.2 | ビデオ完成講演会 &地域普及推進会議 ビデオ貸出・記者発表・普及員募集 |
| H20.3 | 専門支援人材の育成研修 地域歯科衛生士 |
| H20.6~ | 普及員養成講座 6回シリーズ+特別研修1回 |
| H20.9 | 普及用媒体作成（-H21） 「湘南くち体操」リーフレット・ポスター他 |
| H20.6~ | 普及員継続講座（地域普及ステップアップ講座） 5回シリーズ+活動依頼の仲介 |
| H21.8 | 普及員手帳配布 |

議の意見・要望が契機となり、普及人材育成の事業へと発展した。さらに、養成講座開始後は、普及員や地域支援センター等の普及現場からの声を受け、リーフレット作成や普及員手帳作成などの事業充実が図られていた。

2) 地域普及推進会議の状況

県HWCにより20年1月ビデオ完成の試写を兼ね、管内市町・関係機関・地域団体等の代表を集めた地域普及の「講演会」と「推進会議」を開催した。

この講演会に参加したのが表2に示す12機関69名で、参加者の半数以上が積極的に普及しビデオを活用する意向を示し、普及員への登録希

望も約半数に及んだ(表3)。また、この講演後の推進会議での協議の結果、体操普及には県HWCによる継続的専門的な人材育成支援の必要性が明かになり、ビデオ貸出開始とあわせ広報やタウン誌等により翌20年6月普及員養成講座を開講に向けた普及ボランティアの募集が始まった。

表2 地域普及講演会&地域普及推進会議の参加者

| 所 属 | 役職・職種等 | 人数(名) |
|-------------|-------------------|-------|
| 市町介護予防推進員 | 高齢者支援リーダー、健康運動推進員 | 15 |
| 地域老人クラブ | 会長 | 3 |
| 市町民生委員 | 部会長 | 2 |
| 市町・地区社協 | 会長・事務局長 | 2 |
| 地区歯科衛生士 | 地区代表・歯科衛生士 | 15 |
| 茅ヶ崎歯科医師会 | 担当理事・歯科医師 | 1 |
| 介護予防関係事業所 | 施設長、介護員、ケアマネ等 | 21 |
| | 小計 | 59 |
| 市町(高齢介護主管課) | 保健師・事務職 | 3 |
| 県HWC職員 | 課長、歯科衛生士、保健師、栄養士等 | 7 |
| | 小計 | 10 |
| 合計 | | 69 |

表3 地域普及講演会の参加者の反応

| 所 属 (職 種) | 参加数 | 回答 | 健口体操の普及 | | | ビデオ活用 | | | 普及員登録意向 |
|------------------------|-----|-------|---------|--------|-----|---------|---------|-----|---------|
| | | | 積極的に普及 | できれば普及 | 未記入 | 是非活用したい | 機会あれば活用 | 未記入 | |
| 市町介護予防推進員 | 15 | 12 | 6 | 5 | 1 | 6 | 5 | 1 | 11 |
| 地域老人クラブ | 3 | 2 | 2 | | | 1 | 1 | | 1 |
| 市町民生委員 | 2 | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 |
| 介護予防関係事業所 | 21 | 11 | 6 | 5 | | 6 | 5 | | 3 |
| 地区歯科衛生士 | 10 | 10 | 6 | 4 | | 5 | 4 | | 1 |
| その地 (機関・団体の代表、他地区衛生士等) | 8 | 7 | 4 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 4 |
| 合計 | 59 | 43 | 25 | 16 | 2 | 22 | 18 | 3 | 21 |
| (回答率/出現率) | | (73%) | (58%) | | | (51%) | | | (49%) |

2) ビデオの普及状況

20年2月より県HWC以外に管内市町の関係課と社会福祉協議会、歯科医師会等の14機関でビデオ貸出を行い、1年間で109件であった。普及員には活動用ビデオとして各自に贈呈した。また、個人及び団体から活用のための自主ダビング申請が管内47件、管外208件であった。

このビデオ貸出しを通じて、普及員も募集し民話の会など当初想定外の段階からも普及員の応募があった。

3) 地域版健口体操リーフレットの作成

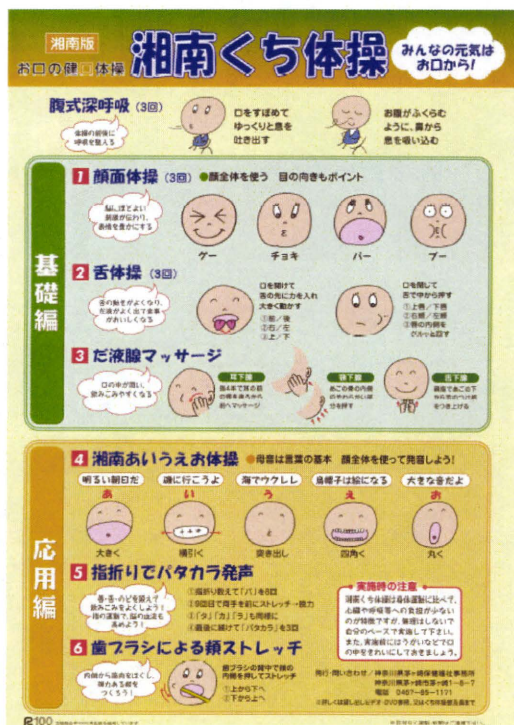
普及員より体操持続にはビデオ内容の要点を

表4 体操ビデオの貸出し・ダビング状況 (平成20年2月～21年2月)

| 内容 | 窓口/対象 | 件数 |
|------|----------|-----|
| 貸出し | 県HWC(管内) | 45 |
| | 市町・社協*等 | 62 |
| | 県HWC(県外) | 2 |
| | 計 | 109 |
| ダビング | HWC管内 | 45 |
| | 県内 | 171 |
| | 県外 | 38 |
| | 計 | 254 |
| 総計 | | 363 |

*注)社協(社会福祉協議会)

簡潔にまとめた「ポスターやリーフレットが欲しい」との要望が多く、20年度 5千枚を作成し配布した。(21年度に2万枚追加作成)



4) 養成講座の実施状況

20年度は応募者60名で養成講座6回に番外1回を実施した。実施プログラムの概要と参加状況は表5、表6-1、表6-2に示した。普及員は60

表5 平成20年度 普及員養成講座プログラムの概要

| 回 | 主な内容(* 毎回実施) | 重点実技 | 主な講師等 | 参加実績 |
|--------|------------------------------------------|-------------------|------------------------|------|
| 1 | グループ別自己紹介 お口の状態チェック* 皆で楽しくリズムに乗って | 健口体操 全般 | 歯科医師 健康運動指導士 他 | 60 |
| 2 | 唾液の理解 試してみよう味覚感度 実践情報ミニ交流会 | 唾液腺マッサージ 舌体操 | 歯科医師・歯科衛生士、 管理栄養士 他 | 54 |
| 3 | 口の衛生 体操媒体紹介と媒体作り | 健口体操 全般 | 歯科衛生士、保健師 他 | 39 |
| 4 | 口と脳神経 嚙下のしくみ グループ対抗媒体コンテスト | 顔面体操 湘南あいうえお体操 | 歯科医師・歯科衛生士、 保健師他 | 46 |
| 5 | 口からつくる全身の健康 口腔力アップゲームの紹介 普及活動体験交流会 | 指折りでパタカラ発声 | 学識経験者 保健師、歯科衛生士他 | 40 |
| 6 | 美容と“くち体操” 情報交換・交流会 修了証授与式 | 歯ブラシで頬ストレッチ | 歯科医師・歯科衛生士、 医師 等 | 38 |
| 参加延べ実数 | | | | 277 |

歳台が半数を占め最も多く、残りの半数が50歳台と70歳台であった。

また、講座運営は県HWCの多職種チームの保健師・栄養士・事務職員(介護保険担当等)で毎回検討され、暮らしの中での生活機能の向上という“生活モデル”型のアプローチを目指していた。

口腔機能の専門知識付与だけでなく、普及員個人及びグループのモチベーションを高め、種々の地域資源も生かしてエンパワーメントする運営として、右の5点が重要と考えられた。

- ①班編成の方法・内容---交流/学び合い
- ②自己チェックの実施---効果の確認と励合い
- ③グループワーク内容の工夫
(情報交換・媒体作成・対抗ゲーム等)
- ④職員や専門職と知り合う体制づくり
- ⑤普及用の自己媒体の作成支援

さらに、普及員から「体操の指導要点をいつでも確認できる携帯用の手帳があると便利」との声も上がり、21年には「普及員手帳」を手づくりで作成し、全員に配布して、活動記録としても活用されている。



表6-1 普及員養成結果

| 養成講座 | 20年度 | 21年度 |
|-----------|------|------|
| 参加実人数 | 60 | 50 |
| 修了(修了証授与) | 50 | 45 |
| うち全講座参加 | 40 | 28 |

継続22
新規23

表6-2

「お口の健口体操」普及員養成講座の受講者の状況
(平成20年度)

| | 応募者(開始時) | | | 修了者 | | |
|----|----------|------|------|------|------|------|
| | 男 | 女 | 計 | 男 | 女 | 計 |
| 人数 | 9 | 51 | 60 | 8 | 42 | 50 |
| 平均 | 66.3 | 62.0 | 62.8 | 64.8 | 61.3 | 61.9 |
| 年齢 | 最少 | 46 | 52 | 46 | 50 | 46 |
| | 最高 | 79 | 72 | 79 | 72 | 75 |

図3 養成講座受講者(性・年齢階級別)の状況

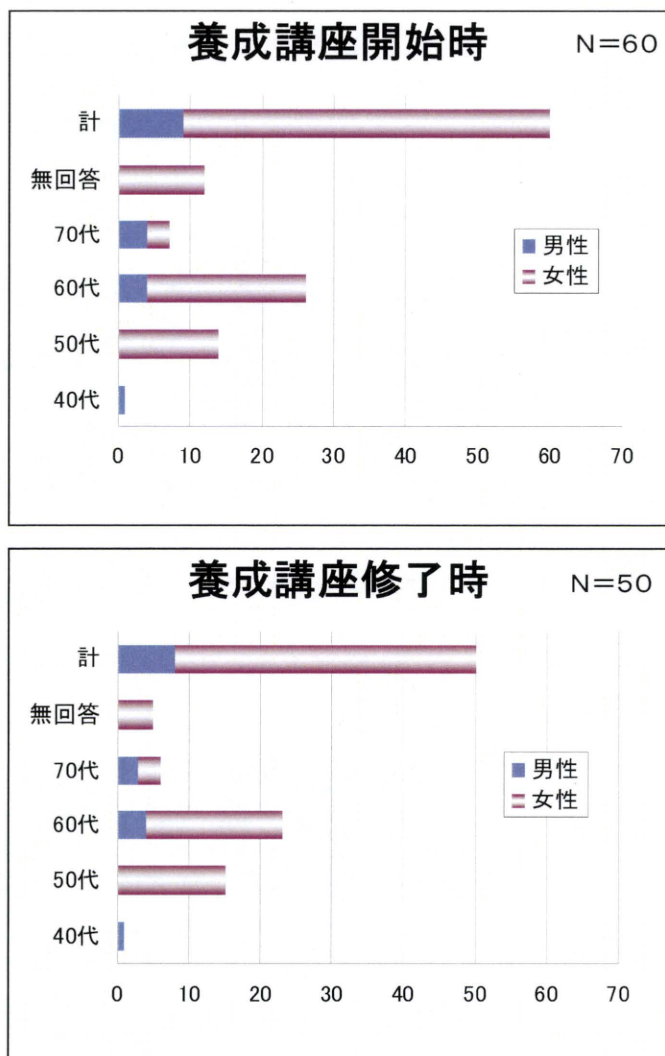


表7 平成20年度 普及員養成講座 参加状況

| 所属団体 種別 | 各回(実施日)別の参加人数 (名) | | | | | | 延べ人数 |
|---------------|-------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| | 1回目 | 2回目 | 3回目 | 4回目 | 5回目 | 6回目 | |
| 市 民生委員 | 7 | 7 | 4 | 7 | 6 | 3 | 41 |
| 町 民生委員 | 8 | 7 | 7 | 9 | 4 | 7 | 44 |
| 地域ボランティア かよう会 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 6 |
| 〃 民話の会 | 4 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 17 |
| 〃 はなそう会 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 11 |
| 介護予防関係事業所 | 7 | 5 | 7 | 5 | 5 | 3 | 37 |
| 市 高齢者支援リーダー | 3 | 3 | 2 | 1 | 5 | 3 | 19 |
| 町 健康運動ボランティア | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 19 |
| 食生活改善団体 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 21 |
| 地区社会福祉協議会 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 23 |
| その他(地域住民) | 6 | 5 | 6 | 4 | 1 | 4 | 32 |
| 地区歯科衛生士会等 | 6 | 7 | 2 | 6 | 4 | 2 | 30 |
| 他保健福祉事務所歯科職等 | 6 | 5 | 0 | 5 | 3 | 1 | 23 |
| 合計(参加者延べ数) | 60 | 54 | 39 | 46 | 40 | 38 | 323* |
| | | | | | | | 277 |

*注) 複数の団体に所属している参加者がいるため

4) 普及員の活動実績と口腔機能の改善状況

今回の普及員は、普及推進会議がベースにあるため、養成前より何らかの地域活動に参与している者が多い。延べ6～7日間の研修で養成された普及員は、20年度60名の受講で修了者50名、21年度は52名の受講で修了者45名（新規22名・継続23名）であった。表9に21年度の普及員自身の健口体操実践による口腔機能等の主観的な変化を、表10に唾液分泌量の変化を示した。

21年度継続講座に最終回参加した普及員38名中、回答のあった36名の9割以上に口腔機能等の改善が実感されていた。また、開始時と終了時の唾液分泌量の簡易測定がされた15名の約8割には測定値の改善が確認された。

普及員手帳の記録を参考に実践レポートを提出した申告内容を表8に示した。この内容から普及活動は、地域の種々の高齢者の集まりや運動体操の場、関連イベントの場などで行われ、普及員23名による21年度管内市町での直接的な普及実績は延べ4000名以上と推計された。

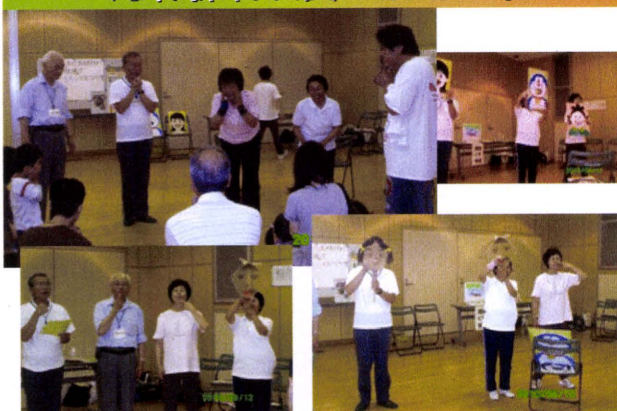
くち体操普及員の活動風景



くち体操普及員の活動風景



くち体操普及員の活動風景



くち体操普及員の活動風景

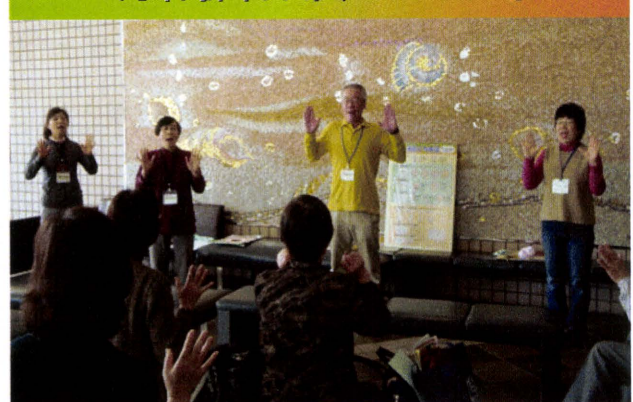


表8 平成21年度 お口の健康体操(湘南くち体操)普及員の普及実績

～ 21年度実践レポート(普及員手帳)提出者の自己申告内容の集計から

| 普及員NO | 年間実践回数 | 普及概数 | 普及対象の概要 | 主な実施場所 |
|-------|--------|------|-----------------|-------------------------------|
| 1 | 40 | 1200 | 一般高齢者 | 地域包括支援センター、社協 |
| 2 | 26 | 120 | 転倒予防教室等参加者 | 福祉会館、総合体育館、コミュニティーセンター |
| 3 | 20 | 200 | 一般市民、地域の方々 | 福祉会館、野球場会議室 |
| 4 | 20 | 200 | 地区住民 | 福祉会館、地域包括支援センター |
| 5 | 12 | 600 | 50～80歳代 | 健康管理センター |
| 6 | 12 | 120 | 75歳以上高齢者 | 憩いの家、自治会館(サロン) |
| 7 | 10 | 40 | 老人、寒川町民 | 健康管理センター、自治会館、集会場 |
| 8 | 10 | 150 | サロン参加者、ボランティア | コミュニティーセンター |
| 9 | 8 | 420 | 高齢者 | 皆楽荘、自治会館 |
| 10 | 7 | 350 | 町民 | 健康管理センター |
| 11 | 5 | 250 | 健康運動参加者 | 健康管理センター |
| 12 | 5 | 100 | (合唱)わらべの会会員 | 公民館 |
| 13 | 5 | 100 | いきいきサロン参加80歳～ | ボランティアセンター |
| 14 | 4 | 26 | 仕事やシニアの趣味仲間 | 福祉会館、仕事場、旅行先 |
| 15 | 3 | 107 | 高齢者 | コミュニティーセンター、自治会館 |
| 16 | 2 | 20 | サロン参加高齢者 | 自治会館(サロン活動) |
| 17 | 2 | 120 | サロン、スポーツフェスタ参加者 | 社協、総合体育館 |
| 18 | 1 | 6 | 親、友人 | 実家、友人宅 |
| 19 | 不明 | 90 | 不明 | 福祉会館、野球場会議室、体育館ホール、コミュニティーホール |
| 20 | 不明 | | 通所利用者 | デイサービス |
| 21 | 不明 | | 要介護者 | 老人施設 |
| 22 | 不明 | | デイサービス参加者 | 事業者 |
| 23 | 不明 | | 高齢者 | コミュニティーホール、野球場会議室、地域包括支援センター |
| 合計 | | 4219 | | |



→ 資料

表9 参加者(普及員)の主観的評価

(H20年度 最終回参加38名中の36名回答)

| 改善内容 | 人数 | 改善内容 | 人数 |
|----------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 食事がおいしくなった | 15名 | 食べこぼし減った | 1名 |
| 口渇き減った | 15 | 食事時間短くなった | 1 |
| 元気になった | 14 | その他 | 8 |
| 話しやすくなった | 9 | <その他の意見・感想等> ・鼻炎にも良いと思う ・口腔衛生全般に関心が強くなった ・全体的にすっきりしたよう ・顔が美しくなった ・鏡を見る回数が増えた ・意識が高まり、口腔内が綺麗になった ・友人が増えた ・肌ハリが出てきた | |
| 薄味わかる | 7 | | |
| 薬飲みやすくなった | 6 | | |
| 口の中に食べ物残らなくなった | 6 | | |
| 会話増えた | 6 | | |
| むせ減った | 4 | | |
| かみしめられるようになった | 3 | | |
| かめるもの増えた | 3 | | |
| 口臭減った | 2 | | |
| 起きている時間増えた | 2 | | |

表10 普及員の口腔機能向上状況(H20年度)

簡易唾液分泌測定(唾うるおいチェック)*の変化
(前後の測定者 15名)

| NO | 初回(体操前) | 初回(体操後) | 最終回(体操前) | 評価 |
|----|---------|---------|----------|------|
| 1 | 26(mm) | 30(mm) | 50以上(mm) | 向上 |
| 2 | 13 | 23 | 50以上 | 向上 |
| 3 | 50以上 | 50以上 | 50以上 | 高値維持 |
| 4 | 39 | 20 | 20 | 低下 |
| 5 | 5 | 12 | 12 | 向上 |
| 6 | 16 | 26 | 26 | 向上 |
| 7 | 26 | 30 | 38 | 向上 |
| 8 | 3 | 10 | 20 | 向上 |
| 9 | 9 | 20 | 16 | 向上 |
| 10 | 38 | 11 | 50以上 | 向上 |
| 11 | 50以上 | 50以上 | 50以上 | 高値維持 |
| 12 | 32 | 22 | 34 | ほぼ向上 |
| 13 | 26 | 22 | 18 | 低下 |
| 14 | 0 | 28 | 18 | 向上 |
| 15 | 50以上 | 50以上 | 50以上 | 高値維持 |
| 平均 | 25.5 | 26.9 | 33.5 | |

* 白田千代子、北原稔ら. 簡易型唾液分泌量測定シート開発の試み. 口腔衛生会誌 56(4):580, 2006

D. 考察

厚生労働省「不慮の事故死亡統計」によれば、平成18年を境に「不慮の事故」の第一位は、交通事故から窒息事故に交代した。しかも窒息事故死の割合は年々高まっている。この窒息事例の大半を占めるのが高齢者で、その背景には口腔機能とりわけ摂食嚥下機能の低下がある。

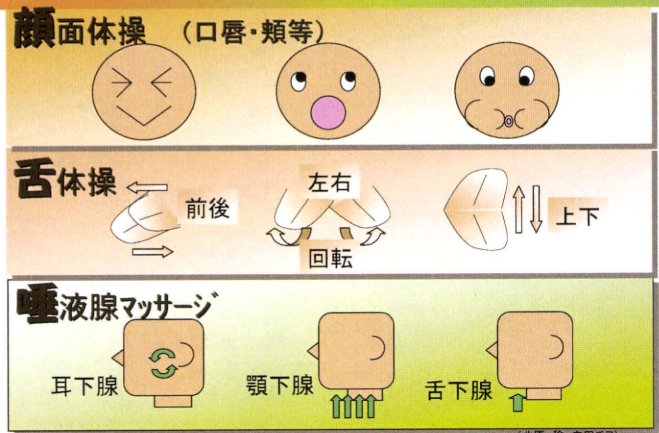
高齢期には歯が不自由になり、唾液が減少し、ムセ易くなるなど、誰しも個々に口腔機能の老化に匹敵する症状の実感はある。しかし、その低下防止の口腔機能向上プログラムは、地域支援事業でも給付サービスでも、その必要者への普及が思わしくない実態がある。

対象者側からの視点で、この理由を探ってみると、いくつかの仮説が挙げられる。運動器の機能向上に比べ、口腔機能向上は過去に例がないプログラムであったこと。対象側だけでなく、選択するサービスとして薦める介護支援事業者や包括支援センター側にも直接サービス内容のイメージがわき難かったこと。サービス提供事業者も手探り（経営上のリスク）での実施を模索する必要があったこと。そして、高齢者に日常生活機能の低下である「老化」の予防を、「病気」の予防（医療モデル）のように啓発することに難しさがあったと思われた。言い方を代えれば、高齢者は「老化」を「病気」のように受け入れないように思われた。病的な機能障害への医療的な機能訓練とは異なる生活の機能低下には、明るく楽しく前向きに伝える予防啓発（生活モデル）が不可欠ではないだろうか。

そこで、今回、口腔機能向上プログラムの意義と同時にその効果やプログラム実践の楽しさの実感を、地域社会の中に浸透することを主眼に、意義や必要性を実感した住民が、生活者の目線から、地域の仲間に、その価値や維持改善の方法を語り伝える実践から、住民主体型の啓発普及活動のモデル構築の検証を試みた。

従来、歴史的に住民参加・住民主体の公衆衛生活動や地域保健活動、あるいは地域福祉活動など種々のタイプものがある。歯科保健の分野

口腔力を鍛える！！「健口体操」



では、僅かに新潟県・北海道・秋田県などで母子歯科保健の「子どもの歯を守る活動」類の例はあるが比較的少ない。まして、高齢者歯科保健の分野では、住民主体とまで言える継続的・発展的に行われてきた歯科保健活動の事例は、非常に少ない。

しかし、高齢期における介護予防としての口腔機能の課題が明確になってきた昨今、普及員の年齢構成からも示されるように、定年前後の中高年者が自分自身のすぐ先の課題として普及員養成講座に参加した。彼らは住民主体で保健活動に参加する意欲は高く、口腔機能向上の啓発活動にも、ここから得られる役割意識、使命感や自己効力感が高いものと思われた。

とくに、口腔機能向上のプログラム「健口体操」は誰でも何処でも安全に実施でき、一定の効果もすぐ実感でき、方法も簡単である。専門職が体操方法と伝え方を伝授することで、住民が主体的に口腔機能向上プログラムの意義や必要性を楽しく分かりやすく伝えやすい。

今回、分担研究者ら行政（保健福祉事務所・保健所）の歯科専門職が、モデル的に実践した事例は、「健口体操」の映像媒体（VHS、DVD）を作成し、その普及の地域推進会議の結果を踏まえ、「くち体操（健口体操）普及員」養成講座、ステップアップ講座を開催して3年間の段階的な育成支援を行ったものである。

また、この支援の横糸として、育成する自治

体職員と住民との協働関係、ポスターや媒体等の活動支援ツールや活動環境の整備もなされている。

さらに、今回の普及員は、地域の介護予防関係機関による推進会議がベースにあったことから、養成前から何らかの地域活動に関与している者が多く集まっている。これらの要素が自立して継続して活動する促進要因のように思われる。

その結果、着実に地域に根き、地域に普及していた。とくに、運動普及ボランティアが健口体操をあわせて普及するケースが目覚しい。

今回把握できた範囲では、平成21年度内に普及員23名により少なくとも延べ4000名以上の住民に普及活動が行われていた。その人数は65歳以上人口の約7%に及んでいる。

今回の事例から、高齢期における口腔機能向上の啓発普及は、都道府県や政令市の保健所等の機関や歯科専門団体が連携して市町村を支援し、住民主体の地域づくり型普及人材育成を行うことで、口腔機能向上の持続的・発展的な啓発普及に寄与できる可能性が示唆された。

E. 結論

高齢期の口腔機能向上プログラムの普及推進には、地域社会にその意義や効果を、明るく楽しく前向きに伝える予防啓発（生活モデル）が必要である。そこで、「お口の体操（健口体操）」などは、地域で住民が主体的に楽しく簡単に、そして安全かつ効果の実感をもって普及啓発ができる。

このような住民主体の啓発活動を育む事業を、各市町村の身近な地域の機関（包括支援センター等）を活動拠点に、専門職や専門団体が支援

することで、地域に口腔機能向上プログラムの普及土壌の構築が期待できる可能性が示唆された。また、実践事例の整理・検証から、そのような事業の具体的な展開方法のヒントも得られた。

F. 研究発表

第59回日本口腔衛生学会総会 示説発表『住民主体による地域づくり型歯科保健活動の試み～「健口体操」による高齢者の口腔機能向上普及活動から～』（口腔衛生学会雑誌;60(4), 486, 2010.）。

G. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許取得：なし
2. 実用新案登録：なし
3. その他：なし

参考文献

1. 北原稔、白田千代：健口体操 1・2・3～口からはじまる介護予防、新企画出版（現在、一世出版）. 1984
2. 星旦二、栗盛須雅子：地域保健スタッフのための「住民グループ」のつくり方・育て方、医学書院. 2010
3. 白田千代子、北原稔ら. 簡易型唾液分泌量測定シート開発の試み. 口腔衛生会誌 56(4) : 580, 2006



スローガン

1. お口の健口体操は
「何時でも、何処でも、誰でも」できる、
「口から始める・健康づくり・介護予防」
です。
2. お口の健口体操を通じて、
「食べて、語って、笑う」
お口の働きをサポートします。
3. お口の体操普及員は
「自分のため・家族のため・皆のため」
「明るく・楽しく・元気よく」、
を合言葉にしています。
4. 私のセッターは

・・・です。

《目次》

| | |
|--------------------|----|
| 意義と経緯 | 4 |
| くち体操実施時の注意点 | 5 |
| 加齢変化とくち体操効果 | 6 |
| 実施する時のナレーション例とポイント | 8 |
| 基礎編 | 9 |
| 応用編 | 12 |
| くち体操普及活動グッズ作成手順 | 16 |
| 健口体操普及媒体紹介 | 18 |
| チェックシート | 19 |
| 活動記録 | 20 |

《手帳の使い方》

1. お口の健口体操を口指持って普及する際のヒントや加齢の整理などの手助けになります。
2. 活動した記録を残すことで振り返りになり、次の活動がより良いものになります。

お口の健口体操(湘南くち体操)普及

＜意義と経緯＞

高齢になるとお口の中の衛生管理が低下し、その下衛生の影響は歯や口の中の疾患だけでなく肺炎やインフルエンザ等の気道感染を助長するなど全身に及びます。さらに困ったことは、嚥下や窒息事故が要介護高齢者で多いように「食べたり」「飲み込んだり」「話したり」などの口の機能低下は加齢に伴い徐々に進み、生活のうらおいのみならず栄養や認知機能の低下などにつながっているからです。

したがって、介護予防・健康長寿を支える健康習慣として、高齢期におけるお口の衛生と機能の低下予防としての健康習慣の普及が重要となります。

茅ヶ崎保健福祉事務所では、茅ヶ崎市、寒川町、茅ヶ崎歯科医師会、地域歯科衛生士グループ等の協力の下、口の機能を高める「湘南版：お口の健口体操」を考案し、普及用媒体としてビデオ・DVD（平成15年度）やポスター・単リーフレット（平成16年度）を作成しました。

これらを活用して、この体操習慣が多くの方々に伝わり、地域の中で容易に浸透し継続するために、高齢者や障害者の健康や福祉あるいは文化活動を身近な場で、この習慣を支え和らぐ地域での活動者（健康づくり・運動普及関係者、介護福祉関係者、民生委員・地域福祉関係者、自治会役員、社会教育、障害自立関係者等）が重要なのです。そこで「湘南くち体操普及員養成講座」を開催し、種々の場面でこの体操を伝承し継続する地域の民間セクターを育成しています。

くち体操* 実施時の注意点

「閉鎖くち体操」は身体運動に比べ、心臓や呼吸への負担が極めて少ないのが特徴ですが、以下の点にご注意ください。

- 無理はしないで、自分のペースで実施してください
とくに、深呼吸では無理して息を止めないでください
(血圧の上昇を招くおそれもあります)
- 体調が優れないとき、すぐにストップ音をかけてください
とくに、顎の関節や首や口などに痛みがある時は無理しないでください。(毎朝、歯科医師・歯科衛生士・保健師が同席していますので、是非、ご相談下さい)
- くち体操では舌が良く出るようになります
自分の場でんせなようにご注意下さい
- くち体操の実施前には、必ず「ぶくぶくチェック」を実施してください
チェックを兼ねて口の汚れも落とします
(口の汚れなどを誤って肺に吸い込まない為です)

*くち体操は「お口の健康体操」の略称です。 (2016、東京 都)

- 5 -

口の加齢変化とくち体操 1

| | 加齢変化 | 生活影響 | くち体操効果 |
|---------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 唾液 | 分泌が減少 (薬などの影響も) | のどが湿きや すく、味が感じ にくい 口の機能多くに 影響 | ★分泌がほどよ く増加 (過剰分 泌は再轉) する |
| のど | のど位置が下が り、動きも遅く なる | 飲み込みが悪く、 ムセやすくなる | ★のどの動きが スムーズになる、 誤嚥や窒息の予 防 |
| 舌 唇 | 味覚 (塩・甘) や触覚が低下 味覚異常 (痺 がやすい、 舌・唇・頬の動 きや感覚がこぼ る) | 味が濃くなり、 食事もおいしく ない 食渣に気づか ない 食べこぼす 言葉がはっきり せず会話も億劫 になる | ★舌の動きがよ くなる 味覚や触覚が改 善される 食べこぼしが減 る 会話が楽しくな る |
| 歯肉 ・ 粘膜 | 歯肉はやせ縮 粘膜の抵抗力は 低下し感染し る | 歯周病進行 一 口臭、歯が 揺れて抜け、全 身影響 | 歯肉を守る唾液 の増加、免疫力 の向上、骨への 刺激 |

★とくに体操の効果が高まるので (2016、東京 都)

- 6 -

口の加齢変化とくち体操 2

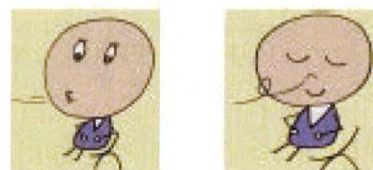
| | 加齢変化 | 生活影響 | くち体操効果 |
|-------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------|
| 表情 | 顔・口元の筋の 萎縮 | 皺が増え、 表情が固くなる | ★表情が柔らか に、豊かになる |
| 顎 関節 ・ 歯 | 顎関節の捻じり、 咀嚼筋の弱り、 骨が吸収されや すい | 大きな口が開け 難く、顎がはず れ易くなる | 口の閉鎖スムー ズになる |
| 歯 | むし歯 (虫歯) - 歯 周病の進行 一 抜ける | かみづらい、噛 み切れない、飲 込みや会話にも 影響 | 唾液増加と清掃 による歯の疾患 予防 |
| その他 | 口唇周辺から咽 への免疫力減る 口の筋力維持が おろそかになる | 認知機能の低下 口臭、呼吸器の 感染を受けやす い | ★咽への快刺激 が増え、意識も 増す 口が清潔になり 感染予防になる |

★とくに体操の効果が高まるので (2016、東京 都)

- 7 -

実施する時の ナレーション例とポイント

最初と最後の 腹式深呼吸



はじめに息を出します。口をすぼめて、ゆっくりと、長く息を吐き出しましょう。

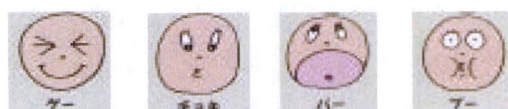
次に、お腹が膨らむように、鼻から息を吸い込みましょう。(各3回)

健口体操をする前・終わりに呼吸を整えます

- 8 -

基礎編

①顔面体操



グー、チョキ、パー、ブーを顔でやってみましょう。
 「グー」は目と唇をギュッと閉じて、口元を上げます。
 「チョキ」は口をしっかりと閉じて、唇を前に突き出し、目は鼻の先を見るようにします。
 「パー」は目と口を思い切り開けて、目は天井を見ます。
 「ブー」は口をしっかりと閉じて、頬を膨らませます。

唇、頬などの顔の筋肉を動かすことで、脳にほどよい刺激が伝わり、表情を豊かにします

- 5 -

②舌体操

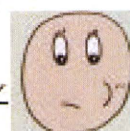
口を開けて行う舌体操

- ① 舌の先端に力を入れ、思い切り出したり、引っ込めたりします
- ② 出来るだけ前に出して、右左に動かします
- ③ 鼻の頭や顎を舐めるような感じで、舌を上下に動かします



口を閉じて行う舌体操

- ① 舌で上唇を、次いで下唇を押します
- ② 右左の頬を押します
- ③ 右回り、左回りで回します



唾が溜まったら、ゴックン

舌の動きや、唾がよく出るようになります。その結果、口の乾きが改善し、食事の飲み込みが良くなります

③た液腺マッサージ

①大指按摩



・耳下腺

人さし指から小指までの4本の指を揃えて頬に当てます。上の奥歯の辺りを上を通って後ろから前、下を通って後ろから前を繰り返します。



・顎下腺

親指を顎の柔らかい部位に当てて、耳の下から顎に向かって押し上げるようにします。押して、離してを繰り返しながら前にずらしていきます。(3回)



・舌下腺

舌の付け根を突き上げるように親指で押します。顎は少し下げましょう。押して、離して、を繰り返します。(5回)

マッサージする事で唾が出やすくなり、口の中は潤い、舌の動きが良くなって飲み込みやすくなります

- 11 -

応用編

①湘南あいうえお体操



大きく

口の形や顔全体をしっかりと使って発音してみよう。

しょう。



横引く

「あ」は大きく「あ」
 「い」は横引く「い」
 「う」は突き出し「う」
 「え」は四角く「え」
 「お」は丸く「お」



突き出し

大きな声ではっきりと書いてみましょう。



四角く

明るく軽快に「あ」
 喉に行こうよ「い」
 舌でウクレレ「う」
 歯輪子は絵になる「え」
 大きな音だよ「お」



丸く

次にリズムをつけて書いてみましょう。

「あいうえお」の母音は言葉の基本です。脳の神経全体の刺激となり、顔全体の表情をまんべんなく引き出します