

プロシーディング

胎内市「すこやかしあわせ教室」における口腔機能向上事業について

高橋 純子

胎内市役所市民生活課

The Operations for Improvement of Oral Functions
at 'Healthy Happiness Class', Tainai City

Junko Takahashi

Tainai Municipal Office of Residential Living Section

要旨

平成18年4月に介護保険制度が改正され、介護予防を重視した新たなしくみが発足した。特定高齢者施策の介護予防事業に「運動器の機能向上」「栄養改善」「口腔機能の向上」が取り入れられた。スクリーニングにより、それぞれの対象者が選定され、最終的には自己の意思によって特定高齢者として決定される。

胎内市では、運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上を切り離さず一体の事業として取り組み、住み慣れた地域で高齢者が自分らしくいきいきと生活できるよう支援している。

キーワード：胎内市、特定高齢者、介護予防、口腔機能、向上支援

Keywords: Tainai City, Specified Infirm Elderly, Nursing Care Precautions, Oral Activities, Progress Support,

1. はじめに

私たちは、日常において、当たり前のように口から食べ、飲み込み、言葉を話し、呼吸をしている。そして、それらの機能が低下していても気づきにくい。新潟県胎内市は、参加者（特定高齢者）自身が、口腔状態を把握し、機能の向上・維持のため「口腔機能の向上事業」を通して、口腔機能の低下が全身の健康に影響を与えるということを理解し、セルフケア・定期健診の定着をはかる目的で、「すこやか

でしあわせな生涯」を目指した取組みを展開している。

2. すこやかしあわせ（健幸）教室

すこやかしあわせ教室は、運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上の3分野について、6か月に21回を1クール（図1）として、特定高齢者の参加者すべてに実施している。1クルールの参加者人数は、10～15人程度である。

「すこやかしあわせ教室年間予定」

日程	時間	会場	回数	内容
5月17日	10:00～14:30	有楽荘	1	歯科健診・口腔機能チェック体力測定
5月24日	10:00～11:30	有楽荘	2	栄養
5月31日	10:00～11:30	有楽荘	3	運動
6月14日	10:00～11:30	有楽荘	4	口腔機能
6月21日	10:00～14:30	粉食体験館	5	(午前)栄養 (午後)口腔機能
6月28日	10:00～11:30	有楽荘	6	運動・住宅
7月12日	10:00～11:30	有楽荘	7	運動
7月19日	10:00～14:30	有楽荘	8	(午前)栄養 (午後)口腔機能
7月26日	10:00～11:30	有楽荘	9	運動
8月2日	10:00～11:30	有楽荘	10	運動
8月9日	10:00～14:30	有楽荘	11	歯科健診・口腔機能チェック体力測定
8月23日	10:00～11:30	有楽荘	12	栄養
8月30日	10:00～11:30	有楽荘	13	運動
9月13日	10:00～11:30	有楽荘	14	口腔機能
9月20日	10:00～14:30	粉食体験館	15	(午前)栄養 (午後)口腔機能
9月27日	10:00～11:30	有楽荘	16	運動・住宅
10月4日	10:00～11:30	有楽荘	17	運動
10月11日	10:00～14:30	粉食体験館	18	(午前)栄養 (午後)口腔機能
10月18日	10:00～11:30	有楽荘	19	運動
10月25日	10:00～11:30	有楽荘	20	運動
11月1日	10:00～14:30	有楽荘	21	歯科健診・口腔機能チェック体力測定

図1 胎内市における「すこやかしあわせ教室」年間予定表

1) 気づき1

口腔は、ほかの運動器や栄養に比べ、気づきにくく、取り組むにはかなりの意識がないと難しい、面倒

な器官である¹⁾。そのため、教室の初回には、歯科健診・アセスメントを、運動器等のアセスメントと共にやっている。歯科健診は歯科医師が担当し、ほかのアセスメントは歯科衛生士や保健師等が担当する。そこで歯科受診が必要な参加者には、歯科受診を勧奨する。また、その時に簡単な講話等を行い、気付きの導入を行う。

2) 目標を持つ

健診やアセスメント（運動器等のアセスメントを含む）から参加者に個人目標を立ててもらい、教室への参加意欲を持ってもらう。また、1クールごとの目標も立て、みんなで目標に向かって、6か月間を頑張っていく（図2, 3）。

★目標を持つ

- ・ しっかり歩けるようになりたい
- ・ はっきりしゃべれるようになりたい
- ・ おいしく食べて、元気で過ごしたい
- ・ 楽しく暮したい
- ・ しっかり噛めるようになりたい など

図2 参加者の個人目標

★教室目標を持つ

- ・ 観音様まで行きたい
- ・ クアハウスへ行きたい

図3 参加者の1クール（6か月）の目標

3) 気付き2

目標に向かっていくために、今の自分の口腔機能の状況等を実際に見て、体験し、認識してもらう（図4, 5）。そのためには鏡が欠かせない。また、その時々々の旬な情報を提供するために、新聞やテレビ、本などのリサーチも欠かせない。

4) 実践

気付き、目標を持ったら、実践である。口腔機能向上の教室開始前には、全身を動かす運動から始める。その後、講話や実技を行っていく。その時、しっかりと伝えるためには、個別の指導も欠かせないため、集団指導でありながら、参加者の理解のサポートとして、参加者2～3人に1人の割合でスタッフが対応できるよう、従事するスタッフを確保する²⁾。



図4 口腔状態の把握
舌の観察や清掃方法を鏡を用いて確認している様子

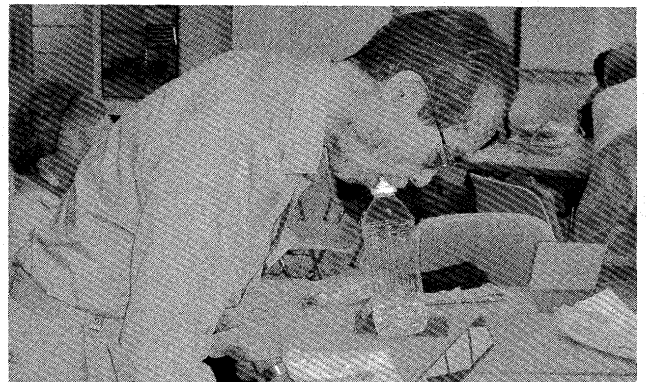


図5 口腔周囲組織の状態の把握
水の入ったペットボトルを口唇で持ち上げている様子

5) 楽しく続ける

楽しくなければ続かない。レクリエーション的要素を取り入れながら、機能訓練を行う（図6, 7）。相手と競う、自分が納得したい、などの気持ちから笑顔の中にも真剣さが見られ、自宅での訓練にもつながっていく人がいる。また、参加者同士が体験と実践を話し合うことで、お互いの刺激となり、セルフケアにつながっていくことが多い。

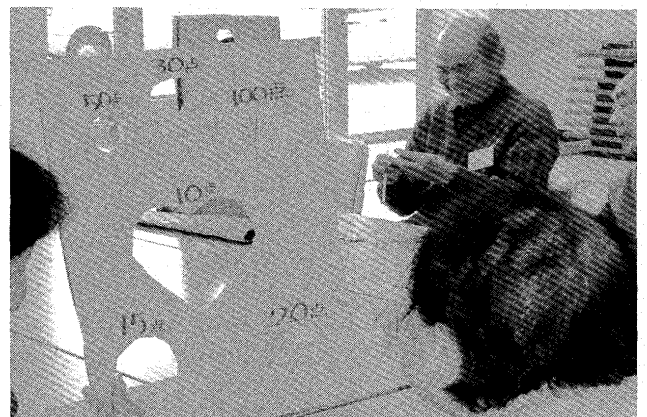


図6 手作り吹き矢による訓練³⁾の様子

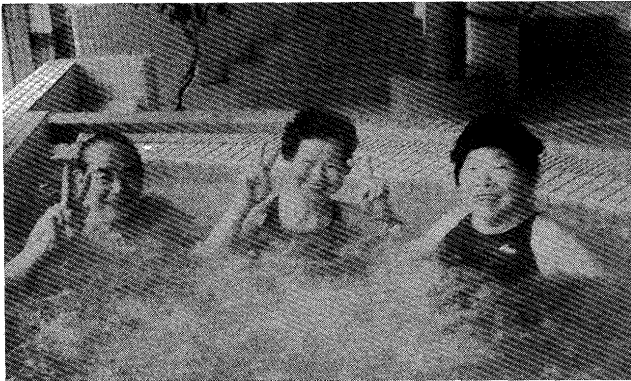


図7 「クアハウスへ行きたい」という目標を達成して、楽しく筋力アップ

6) 1日の教室の締め

参加者のこれからの人生がこうなりますよという思いを込め、また、訓練も兼ねて、「お宝小唄」(図8)を作詞した。唄うときは、楽器を手に持ち、リズムをとりながら唄う。この時、なるべく大きな声ではっきりと唄うことに注意する。歌の前に言葉遊びや早口言葉を言って、準備体操とする。

「お宝小唄」は、お座敷小唄の替え歌であり、音楽会社への確認・承諾を得て、替え歌の作詞をした。

お宝小唄(お座敷小唄の替え歌)

1 宝 宝身の宝
しゃべる 笑える よく食べる
歯みがき 体操 忘れずに
やればお宝 手に入る

2 入れ歯 みがいて すっきりと
いつも さわやか 吐息です
たまには デートも いいかしら
そんな気持ちが 宝物

3 ベロも みがいて なお若く
しゃべりも 食事も 楽しいわ
そして 笑顔で 過ごして
それが人生の 宝物

胎内市地域包括支援センター みらい「すこやかしあわせ教室」(詞:高橋 純子)

図8 口腔機能の訓練に活用するお宝小唄の歌詞

7) 卒業

特定高齢者を対象とした「すこやかしあわせ教室」は6か月で卒業となる。その後は、卒業生の会として、月1～2回の「うさぎの会」へと繋げる。また、

各地域のサロン活動や茶の間活動への参加も促し、閉じこもり予防や機能の維持等を目指す。

3. 結果と課題

平成18年度初の教室参加者13名のうち、生活機能に改善が認められた者7名、不変だった者4名、悪化した者2名であった。

受動的な態度で教室に参加した場合、容易に元の生活習慣に戻りやすい。また、教室に参加し、機能が向上したとしても、必ずしも日常生活の活発化に繋がるとは限らず、自主的に自分自身の日常生活を活発化できるよう「意識づくり」が重要であると感じている。今後は、できるだけ機能が維持・向上するようなサポート体制の充実を図っていかねばならない。

4. おわりに

高齢者にとって、長年の生活習慣を変えることは容易ではない。今後、益々増加していくことが予測される高齢者が、住み慣れた地域で自分らしくいきいきと暮していくためには、介護予防は大切である。運動・栄養・口腔はそれぞれの働きを持っているが、独立したものでは決してないということを考えていただきたい⁴⁾。そして、その機能向上や栄養改善支援の役割を担う専門家のスキルアップや連携は必須である。

文 献

- 1) 村津和正：歯は命とつながる臓器。2-9頁、三五館、東京都、2007
- 2) 平野浩彦、細野純：実践介護予防口腔機能向上マニュアル。2-18頁、財団法人東京都高齢者研究・福祉振興財団、東京都、2006
- 3) 大塚裕一、宮本恵美：口の体操グループゲーム集。4-5頁、金原出版、東京都、2004
- 4) 菊谷武ほか：介護予防のための口腔機能向上マニュアル。22-23頁、建阜社、東京都、2006