

すぐできる! 健口体操

オーラルフレイル対策・口腔機能向上を目的とした、短時間で実施できる体操を紹介します。

既存の通いの場の機能を強化する場合(口腔の体操を追加で取り入れる)や、口腔機能向上を目的とした通いの場を新たに立ち上げる時などにご活用ください。

マニュアルには、他にも通いの場で活用できる体操やアクティビティを掲載していますので、ご参照ください。

かむ力を元気に!

かみかみ体操

かむ力に必要なのは、口周りの筋肉です。近ごろは、やわらかい食べ物を食べることが多く筋肉が衰えています。動きをよくするストレッチと共に、口の筋肉を鍛える体操を行います。

口周りをリラックスさせる首回しストレッチ

まず緊張した筋肉をほぐして、気持ちよくリラックスさせます。食事の時に口と、口の動きがスムーズになります。

首を左右に回す

首を左右に3回ずつ回す。大きくゆっくり行って。

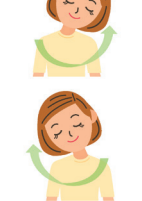


図 ● かみかみ体操

かむ力をつけるかみかみ体操

口周りの筋肉を鍛えて、かむ力をアップさせます。また、筋肉を伸ばすことで口を動かしやすいし、食べこぼし防止したり、食べ物が歯に流れ込むのを防ぎます。

口の上下左右をふくらませる

口を閉じて、口の上下・右・左に空気をいれてふくらませる。すばやく10回ずつふくらませる。

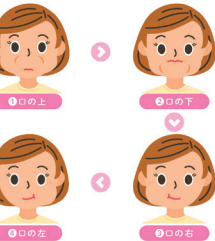


図 ● かみかみ体操

口の動きをなめらかにするウ〜い体操

体と口を一緒に動かして、動きをなめらかにする体操です。大きくしゃべりながら行うと、効果が上がります。

ウ〜いと言いつつ足踏み

「ウ〜い」と言いつつ、リズムカールに足踏みする。4回繰り返す。

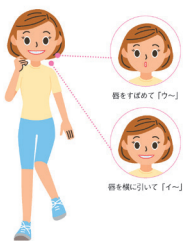


図 ● かみかみ体操

出所：公益財団法人 ライオン歯科衛生研究所

スクリーニングツール

〈後期高齢者の質問票〉後期高齢者健診(フレイル健診)のみならず、通いの場や地域包括支援センター等での積極的な活用が求められています。高齢者のフレイルに対する関心を高めるとともに、保健事業の対象者の把握等にも利用できます。

類型名	No	質問文	回答
健康状態	1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない
心の健康状態	2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
食習慣	3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
口腔機能	4	半年前に比べて固いもの(※)が食べにくくなりましたか	①はい ②いいえ
	5	お茶や汁物等でむせることがありますか	①はい ②いいえ
体重変化	6	6カ月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ
運動・転倒	7	以前に比べて歩く速度が遅くなって来たと思いませんか	①はい ②いいえ
	8	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
	9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ
認知機能	10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	①はい ②いいえ
	11	今日が何月何日かわからない時がありますか	①はい ②いいえ
喫煙	12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた
社会参加	13	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ
	14	ふだんから家族や友人と付き合っていますか	①はい ②いいえ
ソーシャルサポート	15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ

図 ● 後期高齢者の質問表の内容について

出所：厚生労働省「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施の推進に向けたプログラム検討班報告書」

〈オーラルフレイルのセルフチェック表〉口の健康状態を把握し、オーラルフレイルへの関心を持ってもらうのに有用な質問票です。

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている*	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

*歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が	
0〜2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝夫

図 ● オーラルフレイルのセルフチェック表

出所：公益社団法人 日本歯科医師会 リーフレット「オーラルフレイル」

本リーフレット及び詳細に取りまとめたマニュアル「通いの場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル～高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に向けて～(2020年版)」は、日本歯科医師会ホームページからもダウンロードできます。



公益社団法人 日本歯科医師会 〒102-0073 東京都千代田区九段北4-1-20 tel. 03-3262-9321 <https://www.jda.or.jp/>



このマニュアルは、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」において「通いの場(サロン)」などを拠点に地域でオーラルフレイル対策の担い手となる方々に向け作成しました。本パンフレットでは、内容の一部をご紹介します。

オーラルフレイル対策の3つのポイント

オーラルフレイル対策のために

1

かかりつけ
歯科医を
持ちましょう!

2

口の
“ささいな衰え”に
気をつけましょう!

3

バランスのとれた
食事を
とりましょう!

“ささいな衰え”見逃さず、健康長寿

出所：公益社団法人 日本歯科医師会 リーフレット「オーラルフレイル」一部改変

飲み込む力をアップさせるゴクゴク体操

「飲み込む」ことは、ふだん意識せずにやっているため、衰えに気づきにくいもの。飲み込む力をつけて、一生元気で過ごしましょう。

のどをやわらかくする体伸ばしストレッチ

背中や腕の筋肉をほぐしてストレッチで、体幹の柔軟性を高めます。のどを伸ばすこともスムーズになります。

体を前後左右に倒す

手を組んで天井に向けて上げ、背筋をしっかりと伸ばす。そのまな板を前後左右に倒す。



図 ● ゴクゴク体操

飲み込む力をつけるゴクゴク体操

のどを伸ばす力をつけるには、アゴの下やのどに当たる「舌の筋」は、飲み込む力をつけるというところ。1秒でも長いので毎日練習しましょう。

のどを上げてキープする

飲み込んで確認 首の正面の出っ張ったところに手を当て、ゴクと飲み込む。出っ張りが出ることを確認して。

舌をしっかりと突き出す

息を吐きながら突き出す。お尻からしっかりと突き切って。



※呼吸器疾患のある方は避けてください。

のど「ごくん筋」を鍛えます!

飲み込む力をつけるには、アゴの下やのどに当たる「舌の筋」を鍛えることが大切。ゴクゴク体操を毎日続けると、この筋肉が強くなり、元気なぞ!



かみかみゴクゴク体操 動画公開中!

毎日続けて実践してみてください! かみかみゴクゴク体操 動画



出所：公益財団法人 ライオン歯科衛生研究所

高齢者の保健事業と介護予防の 一体的実施における医療専門職の役割

フレイル対策は、運動、栄養、口腔、社会参加を一体的に実施することにより大きな効果が見込まれますので、市町村においては積極的に歯科衛生士等を活用し、口腔への取組を充実させることが大切です。

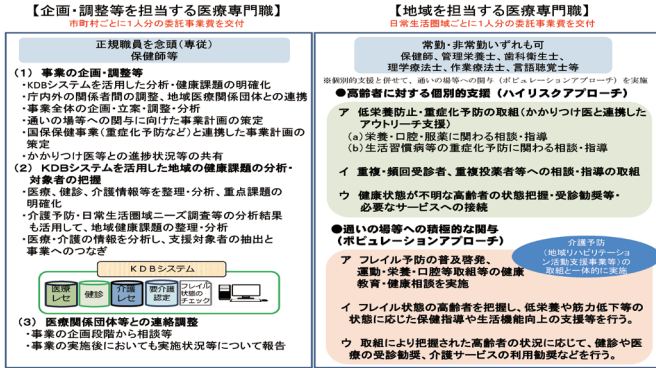


図 ● 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施における医療専門職の役割

オーラルフレイルへの対応が必要な 高齢者に対する通いの場での対策

通いの場へ歯科衛生士(歯科医師の従事も可能)が赴くことで、後期高齢者の質問票等の実施により、オーラルフレイルへの対応が必要な者を把握し、口腔体操等の指導や、口腔機能向上を目的とした事業への参加勧奨、歯科医療機関との連携を行うことが可能になります。

さらにオーラルフレイルへの対応を継続するために、オーラルフレイルの普及啓発、改善プログラムへの支援等を通いの場において実施していくことが重要であり、通いの場の多様化にも役立つと期待されています。

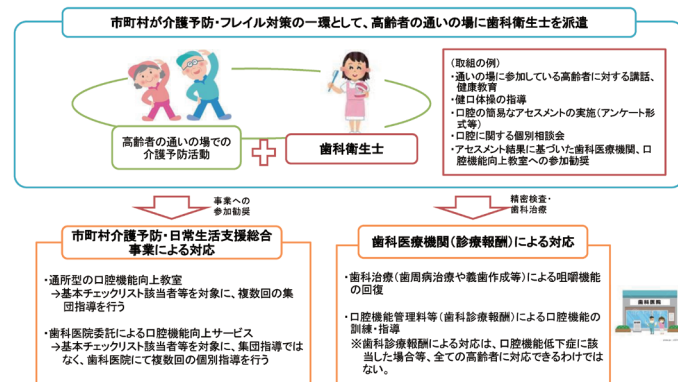
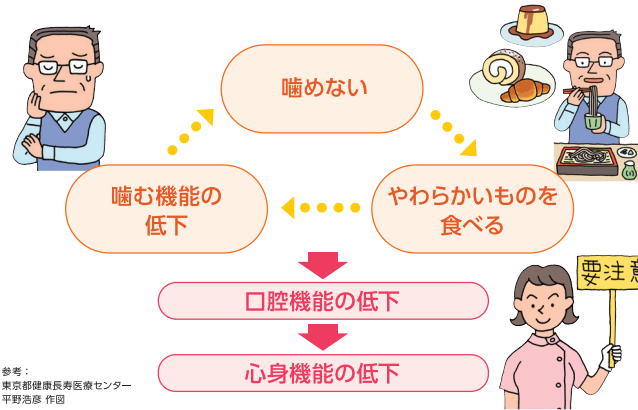


図 ● 通いの場からの介護予防・日常生活支援総合事業や歯科医療機関の流れ

今なぜオーラルフレイルなのか？

オーラルフレイルは、口の機能低下、食べる機能の障がい、さらには心身の機能低下まで繋がる負の連鎖が生じてしまうことに対して警鐘を鳴らした概念です。



参考：
東京都健康長寿医療センター
平野浩 作図

図 ● 口腔機能の低下への悪循環 出所：リーフレット「オーラルフレイル」

オーラルフレイルは4つのレベルから構成され、右に進むほど重度化していきます。

レベル別に様々な制度などで対応されており(図下段)、その重度化に伴い、特に身体的フレイルに対する影響度が增大する概念となっています。

マニュアルでは特に、第1～3レベルを中心に概説されています。

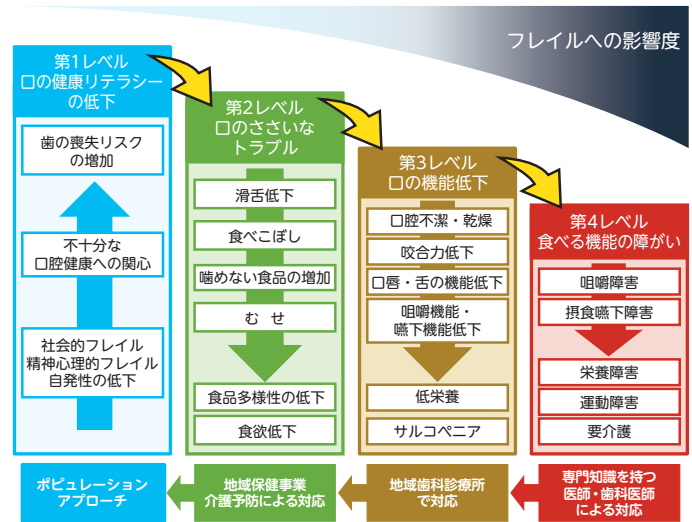


図 ● オーラルフレイル概念図 2019年版

オーラルフレイル対策に活用できる事業

ここでは特に第1～第3レベルのオーラルフレイル対策として活用できる市町村事業をまとめて紹介します。

市町村においては、地域の歯科医師会や歯科衛生士会等の関係団体や歯科医療機関と密接に連携しながら、地域の高齢者の全身状態や口腔の機能低下の状態に応じた各種の事業を整備し、オーラルフレイル対策を進めていくことが期待されます。後期高齢者を対象とした保健事業や、高齢者を対象とした介護予防事業、口腔関連の事業が、厚生労働省において制度化(市町村への財源措置が含まれる)されています。

対象	対応する主な市町村事業
第1レベル (口の健康リテラシーの低下)	<p>〈一般の高齢者を対象に、口腔の健康についての普及啓発が実施できる事業〉</p> <p>①都道府県後期高齢者医療広域連合からの委託による保健事業 【通いの場等を活用したフレイル予防の普及促進】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●事業概要 歯科衛生士を自主活動グループ等に派遣し、口腔の講話や体操等を実施 ●展開場所 通いの場 <p>②介護予防・日常生活支援総合事業 【一般介護予防事業(介護予防普及啓発事業)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●事業概要 口腔機能低下に関する講演会・教室の開催やチラシ作成等の啓発を実施 ●展開場所 市町村による講演会、介護予防教室等
第2レベル (口のささいなトラブル)	<p>〈口のささいなトラブルのある高齢者を対象に、集団指導等を実施できる事業〉</p> <p>①都道府県後期高齢者医療広域連合からの委託による保健事業 【通いの場等を活用したフレイル予防の普及促進】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●事業概要 口腔機能低下の可能性のある高齢者が参加する通いの場において、歯科衛生士を派遣し、複数回の口腔プログラムを実施 ●展開場所 通いの場 <p>②介護予防・日常生活支援総合事業(通所型サービスC)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●事業概要 基本チェックリスト該当者を対象に、歯科衛生士等が3～6か月の短期集中サービスによる口腔機能向上教室等を実施 ●展開場所 市町村による介護予防教室が多いが、歯科医師会に委託し歯科医療機関において個別指導を実施するケースもあり
第3レベル (口の機能低下)	<p>〈口腔機能低下のある高齢者に、歯科衛生士が在宅訪問指導を実施できる事業〉</p> <p>①都道府県後期高齢者医療広域連合からの委託による保健事業 【健康課題がある人への医療専門職によるアウトリーチ支援】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●事業概要 低栄養や誤嚥性肺炎発症のリスクのある在宅高齢者を対象に歯科衛生士が訪問指導を実施 ●展開場所 在宅等 <p>②口腔機能低下のある高齢者に、歯科医師が訪問歯科健診を実施できる事業</p> <p>②都道府県後期高齢者医療広域連合からの委託による保健事業 【後期高齢者の被保険者に係る訪問歯科健診】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●事業概要 歯科医療機関に通院が困難な在宅の後期高齢者を対象に、歯科医師が訪問し歯科健診を実施 ●展開場所 在宅等
全ての高齢者	<p>〈高齢者を対象に歯科健診を行うことができる事業〉</p> <p>③都道府県後期高齢者医療広域連合からの委託による保健事業 【後期高齢者の被保険者に係る歯科健診】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●事業概要 後期高齢者を対象に歯科医療機関等において口腔機能をきむ歯科健診を実施 ●展開場所 歯科医療機関 ※市町村ではなく、都道府県後期高齢者医療広域連合が直接実施している地域もある

図 ● オーラルフレイル対策におけるレベル別事業例