

## 下松市介護予防事業「お口の健康教室」を実施して

【キーワード】 口腔機能向上プログラム・二次予防事業

### 1. はじめに

昨今、口腔機能が全身の健康に大きく関係していることが明らかになってきた。特に高齢になると嚥下障害で肺炎などの合併症をきたすこともあり高齢者の健康の維持、増進のために必要な対策を講じることが求められている。

下松市では65歳以上の要支援・要介護認定者でない者を対象に基本チェックリストで二次予防事業対象者をスクリーニングし、教室参加勧奨を行なっている。

中でも、口腔機能が低下していると思われる者へは口腔機能向上プログラムを「お口の健康教室」（以下「教室」と呼ぶ）という呼び名で、受講を呼び掛けている。本会は、この事業を平成22年より受託し、22年度は1コース（7月～9月、6回シリーズ）、23年度は2コース（7月～9月・10月～12月）を実施した。

そこで今回、「教室」についての事前・事後・追跡アンケート調査を実施したところ、その取り組みと成果について興味ある結果を得たので、ここに報告する。

### 2. 目的

本調査は、①平成23年度に実施した「教室」の実施内容が受講者に有意義でそして主観的に効果を感じられたか、②習われたことをプログラム終了後も継続して実施できているかの2点について明らかにすることを目的とした。

### 3. 調査方法

1) 対象者：「教室」に参加した65歳以上の者。

- 2) 調査方法：（独自に）作成したアンケートを用いて、「教室」の初回（事前アンケート）、最終回（事後アンケート）、教室終了後概ね1年後（追跡調査アンケート）に調査を実施した。
- 3) 調査実施状況：「教室」は夏と、秋の2コースに分かれており、その調査実施日、調査数、回収率は（表1）の通りである。

	夏コース				秋コース			
	実施日	男性	女性	総数	実施日	男性	女性	総数
初回	7月13日	4	7	11	10月19日	6	16	22
最終回	9月21日	3	7	10	12月28日	5	12	17
初回、最終回の回収率100%								
追跡調査	平成24年 8月27日 ～9月10日	夏、秋コース合わせて27名に実施 回収枚数19枚（回収率70%）						

（表1）調査実施状況

### 4) 倫理的配慮

受講者への依頼文書には、不利益を生じないことを明記し、同意を得た者だけを調査の対象とした。また、調査結果に関して個人が特定されないよう調査票は無記名とし、データ解析は特定のパソコンのハードディスク内で行い、データの持ち運びによる紛失を避け、個人情報の保護に努めた。

### 5) プログラム説明

教室プログラムとして、口腔機能向上についての講話、咀嚼・嚥下・発音に必要な筋肉のトレーニング（深呼吸、口唇のトレーニング、上肢体操等）、関連するゲーム

などを実施した。

(ア) 意欲をひきだす動機づけ

受講者同士が掛け合いながら、楽しく実施できるようなプログラムにした。また、媒体やゲームを取り入れ、わかりやすく楽しくできるようにした。

(イ) 自己決定をうながす目標設定支援  
口腔体操と口腔清掃について、宿題カレンダーを実施した。

4. 結果

1) 事前アンケートより

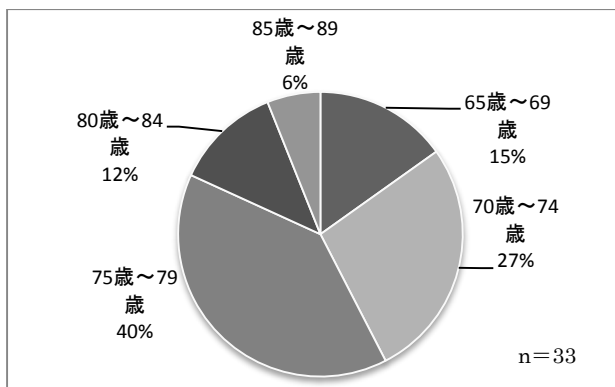


図1 年代別受講者数

受講者の年齢層は70歳代が67%を占めている。

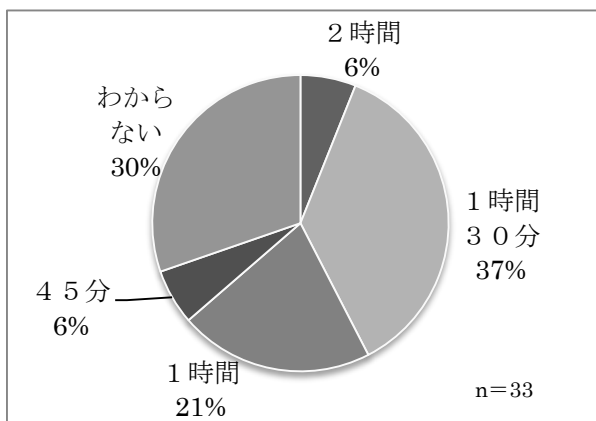


図2 お口の健康教室の1回の実施時間はどのくらいがよいと思われますか

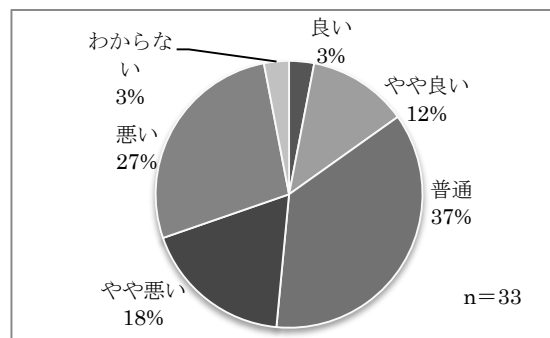


図3 あなたの歯やお口、身体の健康状態はいかがですか

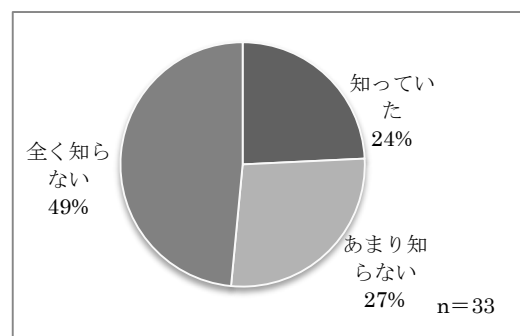


図4 お口の体操を知っていましたか

「あまり知らない」「全く知らない」を合わせると、76%がお口の体操について認知していなかった。

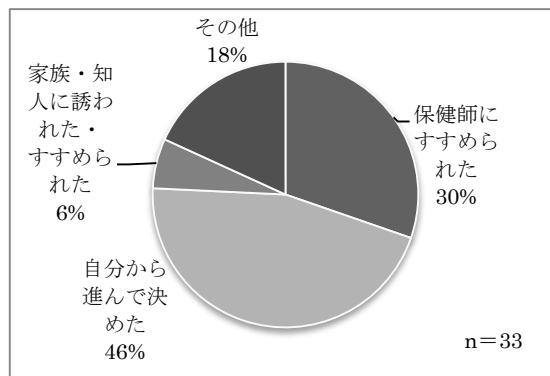


図5 お口の健康教室に参加されようと思ったきっかけは？

「保健師に勧められて」30%、「家族知人に勧められて」が6%。「自分から進んで」が45%であった。その他には福祉の相談係からの手紙を見てという記述があった。(図5)。

事前アンケートで「お口の健康教室に期待するものは何かありますか」という自由記述抜粋から以下の内容が明らかとなった。

- 舌・顔の体操、飲み込みスムーズ、固いものもよく噛めるように。
  - 健康の為に自分の不明なことを教えてもらえるから。
  - 加齢のせいとは思いますがのどの渇きが改善できるか期待しています。
  - 口臭がいつも気になる。
  - 義歯なので安心して磨けることを習いたい。
  - 私の口の中は悪いところが多く食事が思うようにいただけません。ほとんど歯がないためそのことが気になります。
  - 義歯をなんとかしたい、合わない。
  - 飲料でのみ初めにむせるようになったのでそれをなおしたい。
  - 口の渇き、食物が胸につかえないこと。
- 2) 事後アンケートより

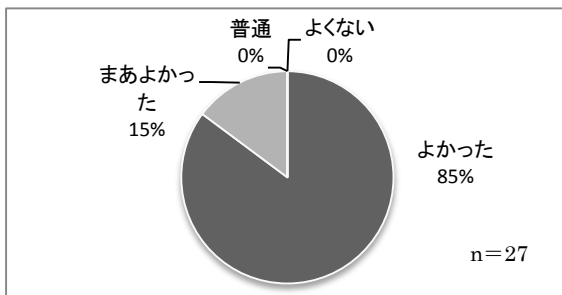


図6 お口の健康教室に参加された感想は

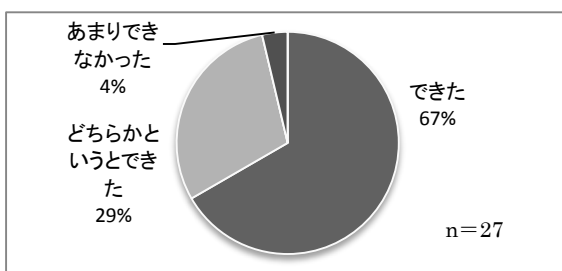


図7 生活の中にお口の健康法を取り入れることができましたか

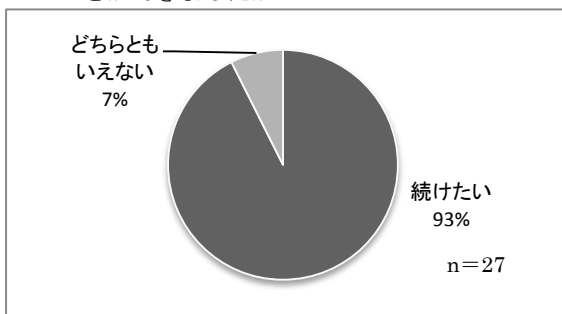


図8 終了後も習ったことを続けたいと思いますか

「生活の中にお口の健康法を取り入れることができましたか?」という問いに「できた」、「どちらかというのできた」を合わせると96%であった。(図7)。

「終了後も習ったことを続けたいと思いますか」の問いに93%の方が続けたいと回答した。(図8)

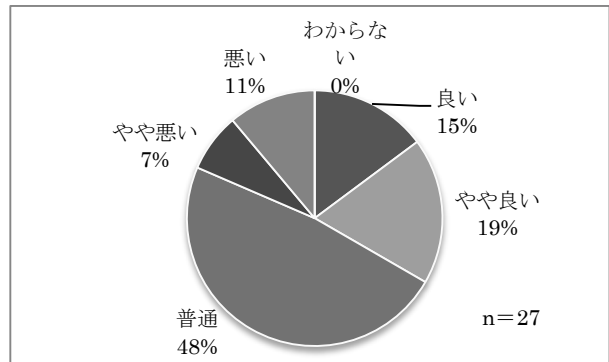


図9 あなたの歯やお口、身体の健康状態はいかがですか

「良い」、「やや良い」、「普通」を合わせると82%であった(図9)。

なお、事後アンケート受講者自由記述から特徴的な内容を以下に抜粋して示す。

- 歯に対して関心を持って前向きになったと思います。口腔機能は大切だと思いました
- 毎日の生活の中で一番気を付けなければいけないのにあまり重要に考えていなかったことに気づかせていただきました。
- 楽しい健康教室ありがとうございました。スタッフの皆様が熱心に取り組みられました姿勢に感動しました。
- この教室に参加できて本当に良かったと思います。
- 歯の状態歯ぐきなど問題が多いため時々口腔歯科医に診ていただくことはありましたが教えていただけなくても多く、こちらで多くの事を学ばせていただくことができとても嬉しく思っています。毎日繰り返し楽しみながら

努力できました。唾液も出て口の渇きがほとんどなくなりました。機会があれば又勉強させていただきます。

### 3) 追跡調査アンケートより

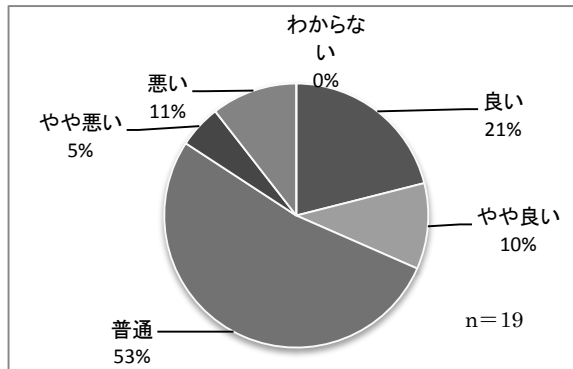


図 10: 現在のあなたのお口や歯の健康状態は  
いかがですか

プログラムで印象に残ったものの複数回答では「唾液腺マッサージ」84%、「パタカラ体操」68%「早口言葉」62%、「歯つらつ体操」・「歯や義歯の清掃方法」47パーセントであった。「保湿剤」・「卑弥呼の歯がいーぜ」・「おたっしやカレンダー」は数値が低かった。n=97（複数回答可）

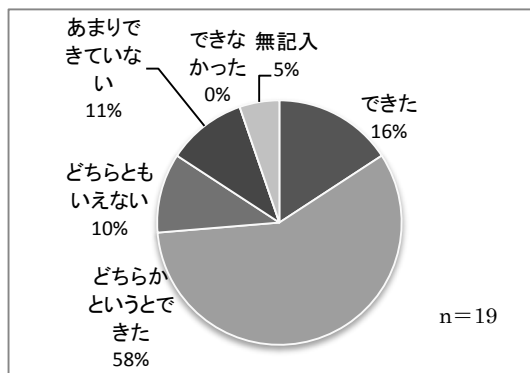


図 11: 現在教室で習ったことを続けることができ  
ていますか

「できた」、「どちらかというのできた」（図 11）と回答した方に現在続けている健康法の複数回答では「唾液腺マッサージ」23%、「歯や入れ歯の清掃に気を付ける」19%、「食事は噛む回数を多くする」18%、「パタカラ体操」18%、「舌体操」14%、早口言葉8%の順であった。n=51（複数回答可）

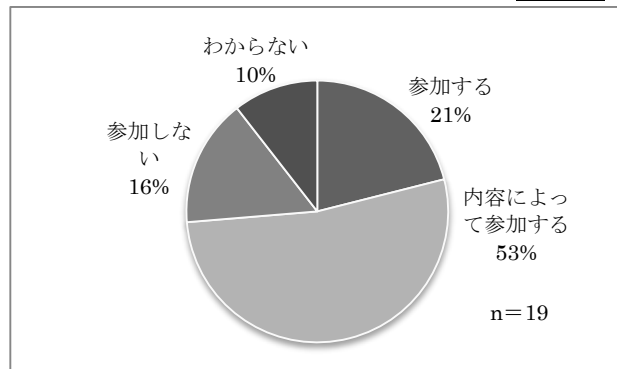


図 12 今後新しい内容を取り入れてお口の健康教室、歯やお口の健康に関する講演会やイベントなどがあれば参加したいと思いますか

追跡調査アンケート自由記述より以下の内容が確認された。

- 習ったことを友達に伝えています。
- とても良い講座でしたので地区の人には是非受けて欲しいと思います。60歳ぐらいから入れ歯を考えると思うので早くからこの講座を知ると良いなと思います。歯磨きが体の健康に即つながっていることを知ることは大切ですね。ありがとうございました。
- いろいろ教えていただきありがとうございました。そのうえ修了証書まで頂戴し感激です。
- お口の体操や唾液の出るマッサージは毎日実行しています。むせることがなくなり大変喜んでおります。

## 5. 考察

本調査からは、受講する前と後で健康に対する意識変化（図 9）と大切さを認識していたことが明らかとなった。そして、このことから口腔機能への意識を高めることによって、自ら健康生活を積極的に営めるように「健康」についての情報や環境を提供し支援していくことが必要であることがわかった。特に日常生活の中に口腔機

能の健康法を取り入れることができているという状況が確認されており（図11）、関心を持つだけにとどまらず、具体的な方法を身につけられている結果によって「教室」の意義が示唆された。そして、その結果から今後の教室の課題として2つの課題が明らかとなった。

1つ目は自発的に受講してもらえ周知活動が必要ということである。（図5）周囲から促されて受講するケースが多く対象者に受講を促しても受講に結びつかず苦慮している現状を長寿支援係担当者より聞くこともできた。この解決方法としては受講の呼び掛けに教室開催状況を個人情報に配慮したブログ・フェイスブックのようなネットで公開・イベントなどで紹介・広報誌や地域情報誌などに情報掲載を提案したい。また地域住民、他職種が口腔機能に関心を持ち口腔機能低下を予防する啓発者となることも必要と考える。それにはまず二次予防事業という概念を取り払い、口腔機能は生涯に渡って重要であることを歯科専門職が情報発信、相談者になることが必要である。

2つ目はプログラム内容の再検討である。受講者の多くはご自分の口腔に問題を抱えていることが自由記述より確認できた。そして教室の意義を理解してもらえたが、即効性があり効果が実感できるプログラムしか印象に残っていなかった。反対に、宿題的な面倒に感じられるもの、聞きなれない言葉、手に入りにくいものは印象が薄くなっている。そこで、改善点として取り組みやすい内容の再検討や実践できるコツのような提案が必要と考える。介護予防の効果は、短期間で表れるものではない。日常の生活習慣として身につけられるよう、プログラム内容等の充実を図り、受講者にとって気軽にそして主体的に受講しやすい内容を検討したい。継続的に支援し

ていくためには、加齢に伴う体調変化、環境変化も考慮する必要がある。バックアップセミナーは受講修了者に興味・関心を抱かせ、学んだことを活かせるようなものを目指さなければならない。（図12）引き続き我々は、個別な相談窓口、バックアップセミナーなど継続的な支援にも貢献したいと考えている。

#### 謝辞

本研究にご指導ご協力いただいた、山口大学大学院医学系研究科 草地 仁史先生、下松市長寿社会課に深く感謝申し上げます。

#### 参考文献

介護予防マニュアル（改訂版）