
行歯会だより (第25号) 2007年7月(毎月発行)

(行歯会 = 全国行政歯科技術職連絡会)

口腔機能向上 リレーで伝える各地の取組 ①

歯っぴーかむカムひごまる体操を活用した
口腔機能低下予防の普及啓発について



熊本市中央保健福祉センター 吉良直子

熊本市では、「自然と調和した 市民が主役の、活気あるくまとの実現」を目指し、市民協働によるまちづくりを推進する中で、少子高齢化への対応を重要な課題として取り組んでおります。平成 17 年度には「高齢者保健福祉計画・介護保険計画」(くまもとはつらつプラン)の見直しを行い、高齢者の人権と自立が尊重され、みんなで支えあいながら、住み慣れた地域で、健康でいきいきと、その人らしく安心して暮らせる社会の実現をめざして、様々な高齢者施策に取り組んでいるところです。

介護予防セミナーを実施しました 
(高齢者の生活と健康を一緒に考える会)

中央保健福祉センターでは、平成 18 年度に「くまもとはつらつプラン」の基本理念を踏まえ、市民の健康づくりの指針となる「健康くまもと 21」(高齢期)の視点から、地域の方々と協働で、高齢者の健康づくりを推進することを目的として、介護予防セミナー「高齢者の生活と健康を一緒に考える会」を 3 回シリーズで開催したところです。

このセミナーは、中央保健福祉センターと管内の地域包括支援センターとの共同開催で、高齢者の介護予防に必要な運動、栄養、口腔機能の維持増進、地域での支えあいの重要性などについて学んでいただくものでした。

中でも口腔ケアを実施することにより、誤嚥

性肺炎の発症、死亡を減少することができ、嚥下反射や咳嗽反射を活発化させることができるなど、口腔機能の低下予防の重要性を再認識していただいたわけですが、参加者を含めて関係者や関係機関に、口腔機能についての知識や情報が少なく、関心も低いことから、口腔ケアのひとつとして「口の体操」を普及していくためのツールが必要だという意見ができました。

住民の声から「*ひごまる体操」が誕生



しました

これらの声を受けて、市民、*8020 推進員、地域包括センター及び保健福祉センターが協働で、高齢者や関係者の意識の向上を目的にした「口の体操」を作ろうということになり、平成 19 年 1 月に「歯っぴーかむカムひごまる体操」が誕生しました。

現在、中央保健福祉センター管内の地域包括支援センターの各種事業や高齢者サロンの中で、介護予防の視点で、「ひごまる体操」を実施しているところです。

今後は、この体操が広く高齢者の介護予防に役立つよう、普及・啓発に努めることとしております。

【語句の説明】

*ひごまる：熊本城築城 400 年祭のイメージキャラクター

*8020 推進員：熊本市が育成している歯科保健の市民ボランティア。現在、市内で 200 名、5 保健福祉センターごとに推進連絡会を持ち活動している。中央保健福祉センターの推進員は 34 名。



口腔機能低下予防教室（舌下腺を刺激して唾液を出しましょう）



口腔機能低下予防教室

あたしゃ入れ歯ん調子のホンニよかけん

こぎゃん肥えたとパイ(肥後にわかで)

訳：私は入れ歯の調子がとってもよいので、(ついつい食べ過ぎて)こんなに肥りました。

北九州市における口腔機能向上を目指して 「お口の元気度アップ事業」のご紹介

北九州市保健福祉局健康推進課 島田直子

皆さん、お久しぶりです。今日は、政令指定都市中の高齢化率で、第1位の栄誉？に輝くわが市、北九州市で取り組んでいる口腔機能向上のための事業(地域支援事業分)をご紹介します。

事業概要

1 名称:お口の元気度アップ事業

2 事業内容

北九州市では市民に身近な「地域(小学校区)レベル」で設置されている地域づくり活動の拠点である「市民センター(128館)」において、様々な保健福祉事業を住民の皆様と共に展開しています。本事業についても、この市民センターを中心にして事業展開を行っています。

(1) 保健福祉局事業協力歯科衛生士が実施

おいしく食べる健口塾:一人暮らしの高齢者を対象としたふれあい型の昼食交流会での指導で昼食前や後の時間に口腔機能や健口体操についての指導を行っています。(詳しくは滋賀県の井下先生の視察報告をご参照ください。)

健口ストレッチ講座:生きがい型のデイサービスやその他の様々な介護予防教室において口腔機能向上に関する指導や口腔ケア指導を行うもので、歯科衛生士による出前講演ともいえます。

(2) 北九州市歯科医師会に委託して実施

健口相談(お口の元気度チェック)

口腔機能に着目した相談に歯科医師が対応しています。

口腔機能向上普及啓発事業

歯科医師による出前講演や地域ボランティア等を対象とした研修会、口腔機能向上の

ためのPR冊子の作成等を行っています。

(3) その他の事業

口腔機能向上関連媒体の作成

歯科衛生士の協力を得て、お口の元気体操リーフレットと健口カレンダーを作成し、本事業で使っています。

歯科衛生士研修会等の開催

まずは制度改正前に介護予防事業に従事する歯科衛生士を募集して専門研修を受けてもらい、その修了生(保健福祉局事業協力歯科衛生士:現在23名)が本事業を担当しています。さらに、毎月1回集まって連絡会を開催し、その中で情報交換やレベルアップ研修に励んでいます。

3 平成18年度の実績

実施回数として355回、延参加者数は10,123名でした。ただ数を増やせばよいという訳ではありませんが、まだまだ知名度の高いとはいえ口腔機能向上の意義や必要性について、高齢者だけではなく、家族、地域の保健福祉関係者、住民組織・団体等への普及啓発が進まない特定高齢者施策や予防給付での利用は伸びてこないものと思い、ただひたすら、一般高齢者施策を中心とした事業展開を行ってきた1年間でした。

今後について

今頃というか、やっとというか、今年度から特定高齢者を対象とした口腔機能向上のための通所型介護予防事業が開始されることになりました。この報告はまた後日に。

ここで紹介したリーフ等(口腔機能向上のためのPR冊子、お口の元気体操リーフレット、健口カレンダーの3点)を差し上げます。ご希望の方はメール(下記)をどうぞ。
naoko_shimada01@city.kitakyushu.lg.jp

地域支援事業先進地視察 グルメ紀行報告！

大津健康福祉センター 井下 英二

去年の秋ごろだったか、

東京医科歯科大学の寺岡教授から突然電話があって、厚生労働省の補助事業で地域支援事業の先進的取り組みについての事例集を作ることになったので、口腔機能向上について手伝って欲しいとのこと。話を聞いてみると、視察先や視察時期はそれぞれの担当者が決定してよいと言うことで、おいしそうな話なので快諾してしまいました。行歯会や個人的なネットワークをフル活用して視察先を探したところ、出てきたのが高知市、熊本市、北九州市でした。北海道の自治体で特定高齢者事業を歯科医院に個別委託するところも聞こえてきましたが、どうもあまりうまくいっていないとのこと、残念ながら選定から漏れてしまいました。（本当は北海道にも行きたかったのに）

最初に行ったのが皿鉢料理で有名な

高知市でした。高知市には、寺岡、菊谷、井下の3名で行きました。高知市の特長は、「日本酒」じゃなかった、一般高齢者を対象とした「かみかみ百歳体操」の普及でした。市内各地域に「宅老所」と呼ばれている高齢者の「居場所」があり、そこで「いきいき百歳体操」のあと、DVDに入った「かみかみ百歳体操」をテレビに映しながらみんなでやっていました。そして、そのような全市的な取り組みを可能としている

のが、保健所でのボランティアの養成でした。高知市はかなり以前より高齢化が進んでいるだけあって、高齢者の生活支援体制が充実していることも背景として感じられました。同行していた菊谷先生は、「地域の高齢者はこんなに元気なんだなあ、毎日、嚥下障害の患者ばかり診ている自分としては信じがたいことだ」と感心していました。最後に、脳卒中のリハビリに口腔ケアを取り入れている「近森リハビリテーション病院」を見学しました。「近森」では、看護部に2名の歯科衛生士を配置し、その歯科衛生士に指導を受けた看護婦さんが看護の一環として口腔ケアを行う仕組みでした。常勤の歯科医師はいませんが、地域の開業医が囑託として勤務しているようです。「リハビリテーション」に強い信念が感じられました。お世話して頂いた高知市保健所歯科医師の上田佳奈先生ありがとうございました。「鰹のたたき」に「土佐鶴」美味しかったです。

次が、築城400年祭に燃えていた

「ひごまる体操」の熊本市です。高知市の「かみかみ百歳体操」が15分程度のこってり型なのに対して、「ひごまる体操」は3分程度のあっさり型でカセットテープに録音した歌と一緒に体操するので、高齢者だけでなく小学生の間にも普及してきているようです。曲は、熊本市歯科医師吉良直子先

生の旦那さんが作り、歌は熊本市のストーリーシンガーが歌っています。一般高齢者対象の地域支援事業では、「評価」をどうするのか大きな課題ですが、熊本市では唾液の酸性度を測定する「ORAL pH TEST」を使って、唾液がよく出れば、唾液の酸性度が酸性から唾液本来の中性域に戻ることを利用して評価していました。また、熊本市といえば、医療連携で有名な市で、国立熊本病院を訪問させて頂いて、口腔外科を含めた医療連携の話をお聞きしました。この病院には、連携クリティカルパスだけで、疾患、症状、住所地別に260通り以上あることに驚かされました。何でも、熊本市の医療の歴史は、西南戦争の田原坂の戦いで負傷者の治療から始まるそうです。案内して頂いた、吉良直子先生、大変お世話になりました。そして「馬刺し」に「焼酎」おいしかったです。ありがとうございました。

その次が、鉄冷えを感じた

北九州市でした。北九州市には、高知市や熊本市のような口腔体操の音楽はありませんでしたが、歯科衛生士会のがんばりで、かなり内容の濃い口腔機能向上教室が行われていました。特に、市内128カ所ある市民センターを拠点として食生活改善推進

員さん（通称、ヘルスメイト）と協働で、独居高齢者対象の「ふれあい昼食会」に歯科衛生士を派遣し、「おいしく食べる健口塾」と称して口腔機能向上事業が行われていました。この教室は、昼食直後に実施されていました。健口体操は、食事の前にするのが通常と思っていた私にとっては最初、「なぜ食後なんだ」と思い、その旨を率直に担当者に聞いてみると、食後の時間しかもらえなかったという答でしたが、案外、食事の様子を観察したあとの健口教室も、対象者の口腔機能の状況が把握できたうえのでできるので、「これも案外いいかも」と思いました。北九州市では、地域支援事業に結構予算が付いていて、市の担当者の予算獲得能力の高さも印象に残りました。お世話いただいた市歯科医師の島田直子先生ありがとうございました。「てっちり」「てっさ」に「ひれ酒」おいしかったです。

詳しい視察内容は、

平成19年5月に日本公衆衛生協会が出した「介護予防事業等の実施に関する先駆的取組の推進に関する研究」に載っていますが、ここでは、そこには載せていない裏話をかいてみました。みなさん、ご感想はいかがですか？

神話の国 島根によろこそ

島根県出雲保健所 山本祐子

行歯会の皆様こんにちは。いつも最新の情報をいただきありがとうございます。

島根県出雲保健所歯科衛生士の山本と申します。グループにも必要な情報を回覧させて頂いております。これから本格的な夏を迎えますが、皆様まめで頑張りましょう。

ところで、皆様まめでの意味がおわかりでしょうか？島根県では、元気なことをまめなと言うことから、健康長寿のマスコットキャラクターとしてまめなくんが活躍しています。

7つの医療圏域毎に圏域健康長寿しまね推進会議を設置し、圏域の課題を解決するための活動を展開しています。私が勤務する出雲圏域では、推進会議に【食生活】、【タバコ】、【運動】、【こころ】、【歯科】の5つの分科会を設け「イベントの開催」や壮年期対策としての「事業所出前講座」などを実施しています。昨年度は「Aまつりに共催し「歯科コーナー」を設置し啓発活動を実施しました。中間評価をした際、「啓発活動がまだ不足」との指摘があり、今年度は推進会議として普及啓発活動を実施予定です。その時もまめなくんに登場してもらおうことになるでしょう。

はい、噛んでみて



ぼく、
まめなくん



また、島根県では圏域毎に歯科保健連絡調整会議を開催し、市町や歯科医師会、歯科衛生士会、商工会議所、学校保健会、食生活改善推進協議会等の関係機関と連携して地域の歯科保健情報を共有し、課題の解決について検討しています。口腔機能の向上についても歯科保健連絡調整会議の場で情報交換等を実施して、身近なところで誰でもどこでも口腔ケアが受けられるように関係機関と話し合っています。

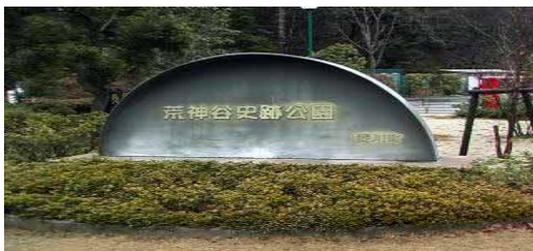
市町の歯科保健事業に関わる歯科衛生士との連絡会を月に1回開催し、資質向上のための研修会や情報の提供、また保健所としては市町の事業の情報を得る場としています。現在12名の在宅歯科衛生士が市町の歯科保健事業に関わっています。高齢者のふれあいサロンを運営する方達を対象とした「ふれあいサロンリーダー育成事業」にも参画してもらっています。

毎年度末に次年度の市町の歯科保健事業に関わる人材確保調整を保健所が実施しています。市町の次年度計画が立ったところで計画を保健所に提出してもらい、在宅歯科衛生士の連絡会で調整をしています。皆が気持ちよく動いてもらえる様に、できるだけ平等に調整をします。これが結構大変です。新年度が動き出してから随時入ってくる仕事も多く、連絡会やその都度調整をします。連絡

会では参加した歯科衛生士が実施した内容についてプレゼンテーションをし、次回の事業に役立てます。歯科衛生士会と連携を取りながら地域の歯科保健事業を進めています。もちろん歯科医師会との連携も大切で、できるだけ協力をしてもらえるよう気を配っているつもりです。

“神話の国出雲”とすることで少し観光地を紹介します。

古代ロマンに浸りたい向きには、荒神谷遺跡、加茂岩倉遺跡はいかがでしょうか？銅剣、銅矛、銅鐸がたくさん出土したところです。



銅剣、銅鐸が発掘された時を再現したレプリカです。

毎年今ごろは千年はすが咲いているのを見ることが出来ます。



縁結びで有名な？出雲大社や石造りの日御碕灯台もお勧めの観光スポットです。



紺碧の空に映える

白い灯台の美しさ何とも言えません直ぐそばにはウミネコの繁殖地もあります



少し足を伸ばせば、世界遺産に登録されたばかりの石見銀山遺跡もあります。



石見銀山資料館

銀を採掘した坑道です



龍源寺間歩

ロマンがいっぱいの島根へ是非お越し下さい。お待ちしております。

理事の独り言 (その24)

神奈川県茅ヶ崎保健福祉事務所 北原 稔

先般、口腔機能向上地域普及用のビデオ（健口体操）で書いたばかりですが、「ひとりごと」もちょうど順番がまわってきました。度々で、申し訳ありませんが、健口体操ビデオや介護予防の話題の補足から・・・

ご当地版のオリジナル健口体操のすすめ

介護予防の一般高齢者施策として、各地で独自の健康運動プログラムの普及が盛んなことと思います。管内の市町村でも、オリジナル体操をつくって、地元のボランティアによる普及活動が始まっています。そこで、行歯会でのビデオを参考に、一般の体操に合わせて実施できる“地域版健口体操ビデオ”に挑戦してみたいかでしょうか。わが地域も、地元の“お口の健口体操普及員”による「茅ヶ崎健口体操」や「湘南あいうえお体操」なるものを製作中です。（地元の歯科衛生士さんたちがインストラクターで登場するビデオなんです）

行歯会の情報網によって、全国各地でこんな取り組みが伝播する・・・数少ない自治体歯科専門職の意地を見せて介護予防分野で歯科保健の波が起きることを期待しています。

昨年度、口腔機能の向上の実施状況はどうだったんだろうか？

会議などで、全国の現状を出しながら地域の「口腔機能の向上」の課題について協議するための資料としてうってつけの資料があります。それが、平成18年度の厚生労働省長寿科学総合研究事業として実施した「口腔機能の向上の実施体制と評価に関する研究」（主任研究者：大原里子）の報告書です。

これは、協力いただいた都道府県や市町村の介護保険主管課にはすでに配布されているはずですが、歯科保健担当者の皆様のところまで届いていないことも予想されます。まもなく、PDF版などで行歯会の皆様に提供予定です。ご期待ください。

地域包括支援センターに歯科衛生士を配置してみたら・・・

・・・と、そんなことを考えた方も、たぶんいらっしゃるかと思います。しかし、昨年度は、スタートしたばかりの支援センター。それどこではなかったと思います。それでも、今年度、具体的にそんな事を考えている。もしくは、考えようかな？という方に、面白い資料を提供します。

上記「口腔機能の向上の実施体制と評価に関する研究」の中で、実は、私の分担研究として、地域包括支援センターに歯科衛生士（口腔機能向上相談支援員）を派遣した試みも報告しております（この内容だけを、先に行歯会 ML で流します）。とくに、以下の構想で今年度調査事業に協力してみてもいいという市町村＆歯科職の方、いましたら、至急！！北原（minoru.7sf7@pref.kanagawa.jp）までご連絡ください。早い者勝ちで、研究費を都

合できるかと思います。

口腔機能向上相談支援員（仮称）イメージ
【目的】介護予防の口腔機能向上プログラム（介護予防事業・介護保険給付サービス）の推進
【育成】都道府県が市町村の推薦で人材育成し、委嘱する
【活用】市町村が指導活用、保健所が育成支援
【配置】地域包括支援センターに駐在（週1日程度）
* 研究としては3ヶ月間試験的駐在

介護保険・医療制度と続く大改革の波に、飲み込まれない地域歯科保健の土壌は？

あっちこっちの改革進行で、地域保健のなつかしい昔の町並みが消えてゆくような変化を感じます。いよいよ、年金・介護・障害者福祉等と続いた社会保障制度の改革の嵐が、本丸ともいえる医療制度へとやってまいりました。なかなか全体像がつかめない設計図に沿って、粛々とその準備が進められ、その姿が現われ始めてきたように思います。各地で保健師・管理栄養士は特定健診・特定保健指導の研修で忙しくなってきたことでしょう。市町村では衛生部門と国保部門との連携はどうでしょうか？（歯科はほとんど蚊帳の外だろうと思いますが）

国保部門がハイリス・アプローチを担い、衛生部門がポピュレーション・アプローチとなりましょうが、後者の役割がポピュレーションだけで、あまり実弾がないとすれば、多くの専門職はいずれ必要なしとなるのでしょうか・・・多分、ハイリス・アプローチはほとんど業者委託でしょう。つまり、介護保険と同じ論理で行けば、保健事業と保健専門職も市場原理に乗せ、さらなるアウトソーシングの進展に外なりません。

母子保健にも、育児支援・虐待防止などの福祉モデルに対応できる保健職が期待されつつある一方、他の福祉部門がそうであるように、そのアウトソーシングも見え隠れし始めています。いずれ訪れるこの大波の余波を受け、各地域で培ってきた地域歯科保健も飲み込まれかねません。市場原理に乗せられる歯科保健と、そうはいかない歯科保健があるように思います。

我々も行政歯科保健もこの波の中で今まで以上に成長し、新たな模索を開始すべき時ではないかと感じています。まもなく（7月28・29日）開催予定の“夏ゼミ in 広島”（第25回地域歯科保健研究会）で、そんな熱い議論が交わされることを期待しています。

近刊紹介 「解説 平成 17 年歯科疾患実態調査」(口腔保健協会) 「全国成人歯科保健調査 報告書」(8020推進財団)

1. 「解説 平成17年歯科疾患実態調査」

歯科疾患実態調査は昭和 32 年に開始され、最新調査(平成 17 年)は 9 回目にあたり、半世紀近くの歴史を持っています。このように長い歴史を持つ全国調査は外国でもあまり例がなく、世界的にみても資料的な価値は非常に高いと思われます。

本解説書では歯科保健行政の実務や教育・研究に携わる方々に広く活用される点を踏まえ、詳細な情報提供に努める一方で、従来の報告書の形式を踏まえつつも、読みやすさに配慮し、従来提供されてこなかった情報(パーセンタイル、標準偏差など)を加えています。さらに、巻末資料として、調査の構造、受診率、他調査との比較、過去の推移など多角的な解説を載せています。また、添付 CD-ROM には詳細なデータが盛り込まれています。

本書は、(財)口腔保健協会より販売されています(¥6,200 + 税)。従来の報告書とは一味違った内容になっていますので、幅広い活用が可能と思われる。

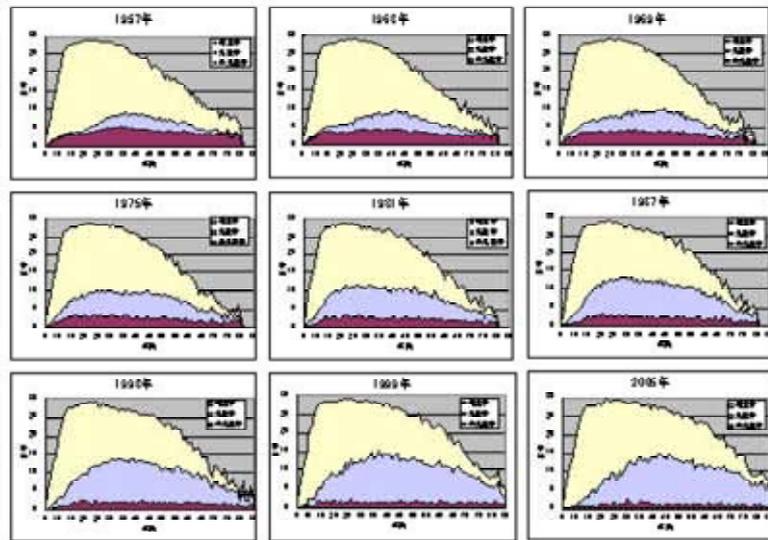
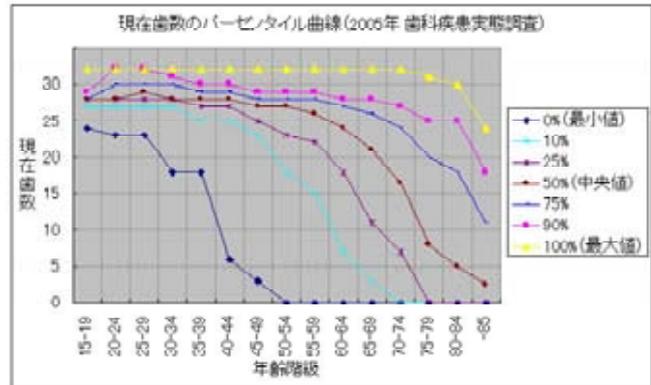


図27. 永久歯の年齢階級別現在歯数とその内訳の推移(1957～2005年)

【注】内訳の説明: 上が健全歯、中が処置歯、下が未処置歯

2. 「全国成人歯科保健調査 報告書」

8020推進財団では、成人歯科保健に関する全国的な情報収集を進める一環として、4 県(神奈川・新潟・愛知・長崎)の大学・行政関係者と連携し、33 市町村で乳幼児歯科健診受診児の母親約 3,000 名に対して広範な調査(口腔診査と質問紙調査)を行い、有意義な結果を得ることができました。

乳幼児歯科健診は受診率が高く既存事業の場を利用した実態調査が可能です。また、既にこの場を利用した成人歯科保健事業の実績も豊富ですので、本調査結果の幅広い活用が可能と思われます。

本報告書は、(財)8020推進財団より、全国の主要自治体・歯科医師会等の関連団体に無償配布されています。また、近日中に同財団のホームページより報告書(PDF)の全文ダウンロードが可能となる予定です。

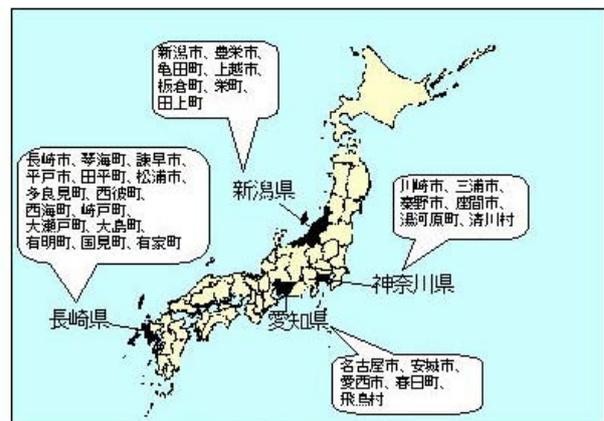


図1. 対象都道府県のマップ

【連絡先】 口腔保健協会 (<http://www.kokuhoken.or.jp/>) Tel 03-3947-8301 Fax 03-3947-8073
8020推進財団 (<http://www.8020zaidan.or.jp/>) Tel 03-3512-8020 Fax 03-3511-0788

～ お知らせ ～

国立保健医療科学院 ※詳細：<http://www.niph.go.jp>

歯科衛生士研修(定員:20名)

概要:行政機関等に勤務する歯科衛生士の資質向上など

期間:2008.1.15(火)～1.25(金)

第56回日本口腔衛生学会総会

期日:平成19年10月3日(水)～5日(金)

会場:タワーホール船堀(東京都江戸川区)

<http://www.pcp.kyorin.ne.jp/dh56/>

第66回日本公衆衛生学会総会

期日:平成19年10月24日(水)～26日(金)

会場:愛媛県県民文化会館

<http://www.ec-japan.jp/66jsph>

日F会議第31回むし歯予防全国大会

期日:平成19年11月23日(金・祝)

会場:九州沖縄トラック研修会館(沖縄県那覇市)

<http://www.nponitif.jp/newpage3.html>