

メールマガジン

vol.7 2023.11.24 号

向寒の候、みなさまにおかれましては益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。平素は東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター事業へのご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、7号のメールマガジンはコラム「高齢者の口腔機能低下・低栄養予防について～オーラルフレイルの視点から～」と「令和5年度介護予防事業担当者向け研修 実践編Ⅱ第1回、第2回」のご報告です。

【1】高齢者の口腔機能低下・低栄養予防について

～オーラルフレイルの視点から～

東京都健康長寿医療センター研究所

自立促進と精神保健研究チーム

白部 麻樹

口腔の疾患予防（むし歯や歯周病など）のみならず、口腔の機能の重要性に着目し、日本発で提唱された概念として「オーラルフレイル」が注目されています。オーラルフレイルは、これまで老化や廃用として解釈されていた口腔機能低下の過程を可視化したモデルです。多くの場合、加齢とともに低下する口腔機能を「歳のせい」とあきらめ、自ら固いものを避けることが、結果的に食の多様性を狭めることに繋がります。つまり、口腔に関連した“ささいな衰え”から始まる現象に気づくことなく放置されることにより、機能低下の悪循環に陥り、さらに口腔機能低下だけではなく、心身機能の低下にまで至る過程に警鐘を鳴らす概念といえます。

オーラルフレイルの評価指標はいくつかありますが、質問項目のみでオーラルフレイルのリスクをチェックできる指標をご紹介します¹⁾。それぞれ、「はい」または「いいえ」で回答し、該当の選択肢に記載されている点数を足して、合計点から判定できます（表）。

オーラルフレイルという概念を、口腔に関連した“ささいな衰え”を早期に発見し、早期から対策を行うこととして啓発していますが、一方で、“ささいな衰え”に気づきにくいという側面もあります。東京都健康長寿医療センター研究所にて実施している“お達者健診”（来場型健診）の参加者に対

象とした研究では、咀嚼機能および口腔乾燥において、主観的評価と客観的評価に乖離がある者の割合は約10%であることが明らかとなっています^{2,3)}。特に咀嚼機能では、食材の選択や調理の工夫によって、ご本人が噛みやすいものを食べられるように食事を変えられるからこそ、咀嚼機能低下に気づきにくくなっていると考えられます。このような場合には、今までと比べて何か変化がないか？という視点で、質問を変えて聞くと良いで

	はい	いいえ
1.半年前と比べて堅いものが食べにくくなった	2	0
2.お茶や汁物でむせることがある	2	0
3.義歯を入れている	2	0
4.口の渇きが気になる	1	0
5.半年前と比べて外出が少なくなった	1	0
6.ささいか・たくあんくらいの硬さの食べ物をかむことができる	0	1
7.1日2回以上、歯を磨く	0	1
8.1年に1回以上、歯医者に行く	0	1
判定結果		
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	

表 オーラルフレイル簡易チェック

しょう。例えば、咀嚼機能であれば、食事の内容を聞くことで早期発見につながるかもしれません（柔らかく調理した料理が増えていないか、今までより一口の大きさが少し小さくなっていないか等）。

オーラルフレイルと食事に関する先行研究では、食品摂取多様性スコア（肉類、魚介類、卵類、牛乳、大豆製品、緑黄色野菜類、海藻類、果物、いも類、および油脂類の10食品群のうち、1週間ほぼ毎日食べる食品群を1点として、10点満点で評価する）が0～2点ではオーラルフレイルに該当する者の割合が有意に高いことが明らかとなっています⁴⁾。

口腔機能低下は栄養、ひいては心身機能の低下に繋がるため、より早期から高齢者一人一人が自

分ごと化し、対策に取り組んでいただけるような仕掛けが重要です。オーラルフレイル対策としては、通いの場等において口腔体操であれば他の活動にプラスで気軽に取り入れていただけるかと思っています。地域で取り組む！フレイル予防スタートブックでは、口腔体操やグループで取り組めるゲーム等も紹介していますので、ご参考ください⁵⁾。

参考文献

- 1.Tanaka T, et al. Arch Gerontol Geriatr. 2021.
- 2.Murakami M, et al. J Oral Rehabil. 2018.
- 3.Ohara Y, et al. Gerodontology. 2016.
- 4.Hoshino D, et al. J Nutr Health Aging. 2021.
- 5.「地域で取り組む！フレイル予防スタートブック」東京都健康長寿医療センター研究所社会参加と地域保健研究チーム発行
<https://www.healthy-aging.tokyo/startbook#h.9nar2vgw25wc>

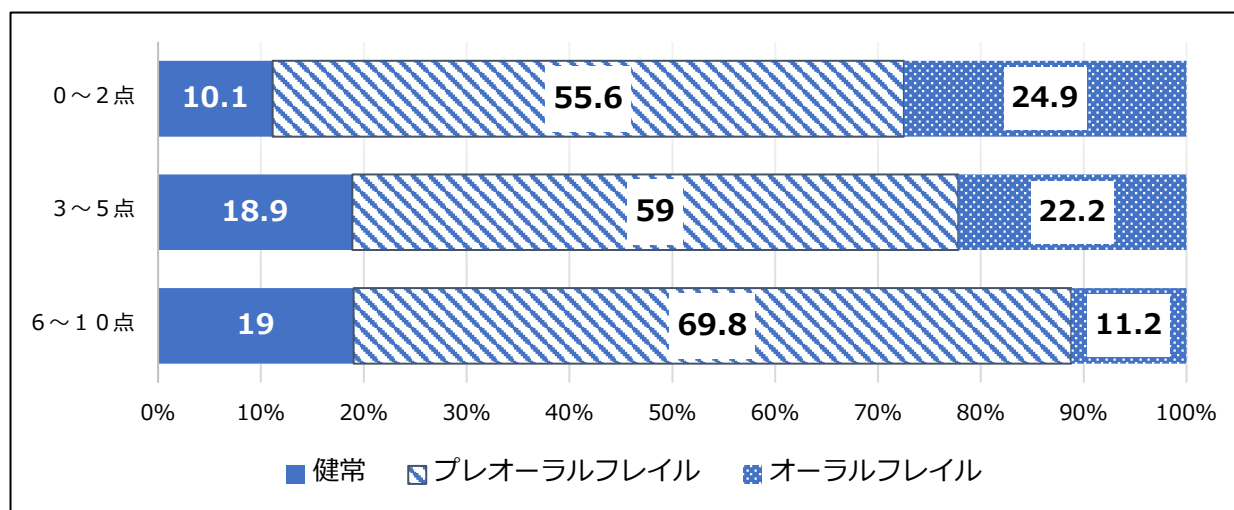


図 オーラルフレイルと食品摂取多様性スコア

【2】令和5年度区市町村介護予防事業担当者向け研修 （実践編Ⅱ第1回、第2回）のご報告

令和5年度区市町村介護予防事業担当者向け研修実践編Ⅱを第1回は9月21日（木）（オンデマンド期間：9月28日～10月26日）、第2回は10月11日（水）（オンデマンド期間：10月18日～11月15日）に実施しました。この研修は、フレイル予防の視点を踏まえた、活動内容の多様化による通いの場の機能強化や、多様な主体との連携による通いの場づくり及び実践的な運営支援の手法を習得することが目的です。

【第1回 住民主体とエンパワメント】

Web参加：26名、オンデマンド：53名

第1回は、通いの場の活動（住民活動）を住民主体で実施し継続できるよう、住民主体とエンパワメントの理論と技術について理解し、主体性の促進や社会資源の活用につなげる支援方法や運営のポイントを学ぶ内容です。具体的には、筑波大学医学医療系教授の安梅勅江（あんめ とくえ）先生による「住民参加とエンパワメント-エンパワメント理論に基づくコツとツボ-」の講義と事例紹介、そしてグループワークと意見交換を行いました。



講義中の安梅先生

以下に、アンケートの一部を紹介します。

- ・エンパワメントという言葉は何度も聞いたことがあります。エンパワメントに自分・仲間・地域があり、それぞれに必要な要素があるということは大きな学びでした。
- ・エンパワメントという言葉そのものを使うことはないが、地域と共に歩む支援者であろうとする時に使うのは、すべてこのエンパワメントに基づく行動であることに気が付いた。
- ・支援する側の考えを押し付けず、住民主体の様々なエンパワメントを活かした支援をしていきたいと思いました。
- ・住民の方が何を大切にしているのかを知るためにもまず聴いてみるのが大切であることに改めて気づかされました。

【第2回 通いの場の広報戦略】

Web 参加：31 名、オンデマンド：65 名

第2回は、通いの場の拡大・継続に向けた情報発信の考え方や進め方の基礎を理解し、住民の行動を促す広報のポイントを学ぶ内容です。具体的には、東京都杉並区総務部 広報課 広報専門監の谷 浩明氏による「通いの場の広報戦略」の講義、そして意見交換を行いました。

以下に、アンケートの一部を紹介します。

- ・今までなんとなく情報発信していたが、受け手中心の情報発信が必要だと学んだ。
- ・広報が双方向のコミュニケーションであること、常に受け手側の立場に立って考えることが大事だということを良く理解できました。
- ・「伝える」と「伝わる」の違いは明確に認識しておく必要があると感じました。



講義中の谷氏

次回のメールマガジン配信は12月下旬を予定しています。

配信期間中に登録内容変更、配信停止のご希望がございましたら、下記のメールアドレスまでご連絡をお願いいたします。

【お問い合わせ先】

東京都健康長寿医療センター研究所 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

E-mail : shien@tmig.or.jp TEL : 03-5926-8236 FAX : 03-5926-8237