

おいしく食べ・楽しく話し・元気な笑顔に!

岩沼市健幸介護予防モデル事業の試み

平成18年の介護保険法改正により、新たに介護予防事業が創設されました。平均寿命世界一を誇る我が国において、生涯現役で長寿を全うできることは、誰もが望む豊かな生活といえるのではないのでしょうか。

経緯

人口44,271人、高齢化率18.9%※1と県内でも5番目に高齢化率の低い岩沼市。健康で長生きすることで、幸せな生活を実感できるという「健幸先進都市」をまちづくりの最大の目標に掲げています。

岩沼市が厚生労働省研究班から「効果的な介護予防ケアマネジメント技法の開発に関する研究」の依頼を受けたのは、平成20年4月下旬のことでした。介護予防事業メニューの「口腔機能向上」と「栄養改善」が普及・定着していないという実態が明らかになったためです。さっそく、岩沼市歯科懇話会、岩沼市社会福祉協議会（以下、「岩沼市社協」という。）の協力を得て、歯科医師を委員長とした実行委員会を発足。管理栄養士、歯科衛生士、看護師、地域包括支援センター職員、保健師等が委員となり、さらに専門ごとに小委員会を設置し、検討を重ねました。

「取り組みやすく」「楽しい」「だから「伝わる」「つづく」」

7名。平成20年10月から12月までの3カ月間に隔週で全8回、特定高齢者と要支援者それぞれのプログラムで行われました。

プログラムは介護予防事業の「口腔機能向上」と「栄養改善」を組み合わせ、「舌」「唾液」「咀嚼」「笑顔」などのメインテーマを決めた体験型。寸劇から始まり、口腔内エステ、唾液腺マッサージ、口腔体操（ゴックンらくらく体操・パタカラ体操※2）、バランス食の調理実習、地産地消のパンや菓子作りなど、盛りだくさん。スタッフが何度も話し合いを重ね、実行委員会でアドバイスをもらいながら作り上げた「オリジナル」。ご家族や友人の方々にも知っていただけるよう「健幸だより」も毎回発行しました。

開始当初、「何をさせられるんだろう？」と不安げだった参加者ですが、スタッフの元氣あふれるパワーが伝わり、最後には活動を心から楽しまれ、「教室が終わるのが名残惜しい」と言われるほどになりました。

「さとのもり」では、平成18年から口腔機能向上事業に取り組んできました。今回のモデル事業に参加し、スタッフ自身も、歯磨きだけではなく、いろいろな要素があることを学びました。各家庭の事情や一人ひとりの理解度も違うため、同じ教室を開いて、どのように理解してもらうか、またそれが継続できるか?ということ意識しながら活動を展開されました。

「口からは、栄養が入るだけでなく、おいしく食べることで気持ちも明るくなります。上手に食べられないと胃腸にも脳にも影響が出てきます。口腔機能向上と栄養改善のメニューは介護予防の大き

な位置づけと考えて良いと思えます」と「さとのもり」の濱野看護師と齋管理栄養士が話してくれました。

また、地域包括支援センターでは、今後、介護予防普及啓発事業の中で、取り組んでいきたいと考えています。「お話するのも栄養をとるのも口です。その大切さを伝えていきたいです。」と話すのは岩沼市社協が運営する地域包括支援センターの管理者伊藤さん。市内の他の地域包括支援センターにも活動の内容を紹介し、プログラムの良さを広めていきたいと話してくれました。



▲「さとのもり」に通う参加者とスタッフの皆さん

インタビュー

「さとのもり」の参加者に聞きました! 皆さん、好き嫌いがなく、何でもおいしく食べられるそうです!

歯は健康のパロメーターだねえ。ちょっと具合が悪かったら思うように噛めないし、そうかと言ってすぐ歯医者に行くわけにもいかないしね。栄養も気にしながら食べています。

クッキーのあとにりんごをよく噛んで食べてね、それだけでも歯についたクッキーがとれて良いのね。一日に必要な野菜の量を当てるクイズや、芋煮会なんかも楽しかったねえ。

クローゼットの扉なんかパンフレットをみんな貼っているんです。食べたあと、すぐ歯ブラシを使う癖がついてね、いい気分になるんです。肩が凝ったとき、肩の体操もすごく良いね。首を手術して唾液があまり出ないので、唾液マッサージもしています。口の動かし方の体操も最高! あれて口笛が吹せるようになったの。私らは昔、家のなかで口笛は吹くもんじゃないなんて言われて育ったけどね(笑)。

今回は、介護予防事業を普及させるために、厚生労働省研究班からの委託を受けて、岩沼市が取り組んだ「岩沼市健幸介護予防モデル事業」をご紹介します。



▲「ご長寿パン」作り(米粉、岩沼産のりんご使用)



▲「口腔内エステ」自分の手指で口腔内のマッサージ



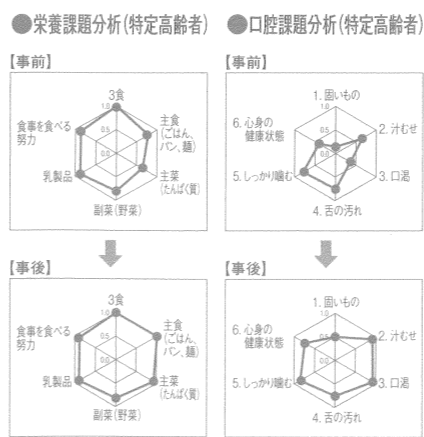
▲1日の唾液量を一目でわかるように、ペットボトルで説明(左から順に、成人⇒1.5ℓ、高齢者⇒500mℓ、口渇⇒350mℓ、就寝時10mℓ)

参加者の感想から

健幸体操をするようになり、夜間の咳き込み・口渇が無くなりました。口腔というのは、唾液を噛む・飲むなどたくさんあり、なるほどと思った。栄養価の高いレシピで、簡単に手軽に活用できて良かった。バランスの良い食事を心がけています。

効果

効果はできめんでした。皆さん自宅でも口腔体操などを積極的に行い、口腔機能向上、栄養改善の両面において、ほとんどの方に「状態が良くなっている」という結果が現れました。



今後の取り組み

岩沼市では、今回の成果をもとに、この事業を全市で普及させたいと考えています。

岩沼市が介護保険第四期計画を策定するにあたり行ったアンケートの中で、65歳以上の高齢者の8割以上が「口の中に何らかの不具合がある」と回答。今後は、「教室方式」という方法だけではなく、老人会や地域のサークル等に出向き、草の根運動的に広め、高齢者から発信し、全市民的な運動につなげていきたいと考えています。今年4月には、今回の事業で取り組んだ「いわぬま健幸体操」の方法や地域包括支援センターの場所、ウォーキングができる公園等を掲載した「いわぬま介護予防マップ」が完成しました。

誰もが気軽に取り組める「モデル」を生み出した岩沼市。その根底にあるのは、市民の「健幸」を願う気持ち。各地での広がりを予感させる取り組みの今後の「仕掛け」もますます楽しみです。

(宮城県社会福祉協議会取材)

参加者が楽しんで教室を体験していただくようにいろいろ工夫しました。口腔機能向上や栄養改善を複合して相乗的な効果をあげるためのプログラム開発、事業の目指すところをスタッフ間で意思統一すること、スタッフも一緒に楽しんで教室運営を行うことなどです。結果的に、回を重ねるごとに参加者の笑顔が増え、状態が改善された方が多くいらっしゃいました。そのこととても嬉しいことでした。

(介護福祉課牛渡さん)

▲参加された方々とスタッフの皆さん

- ※1 宮城県高齢者人口調査より(平成21年3月末現在)
- ※2 「特定高齢者」：介護保険法に定められる地域支援事業の「生活機能評価」の結果、「特定高齢者」とみなされた方で、「要介護認定」を受けていない。いわば「介護保険のサービスを受けようとしている方」。
- ※3 要支援者：介護保険の要介護認定の結果、要支援1・要支援2判定の方。
- ※4 パタカラ体操：「パ」「タ」「カ」「ラ」の発音を取り入れた体操。口唇、舌、頬粘膜の筋肉を強化し、発音を持続する訓練を行い、誤嚥を防止することが目的。