

平成23年度  
奈良県健康長寿共同事業  
実行委員会 有識者会議  
取組方策研究事業

～食べる能力と外出促進に関する取り組み方策の研究～

# 目次

● 有識者会議の目的・委員名簿	2
● 取組方策研究事業の概要	3
● 研究テーマの設定	4
● 先行事例・研究等の調査結果により抽出した課題	5
● 検討・取組事項	6
● 高齢者の口腔機能等の実態把握(歯科健診・記名アンケート)	
● 口腔(嚥下)機能向上と身体(バランス)機能向上につながる体操	
● 今後の取組の方向性・課題	10
● 口腔ケアの施策展開方法に関する意見	11
● 有識者会議実施概要	12

※ 参考資料は以下の別冊に掲載

「平成23年度奈良県健康長寿共同事業実行委員会有識者会議取組方策研究事業資料編」

「平成23年度奈良県健康長寿共同事業実行委員会有識者体操策定ワーキンググループ検討状況報告書」

# 有識者会議の目的・委員名簿

## ●有識者会議の目的

高齢者の健康維持・増進と医療費の適正化にむけて県と後期高齢者医療広域連合が共同で取組を推進するために設立された奈良県健康長寿共同事業実行委員会において、高齢者特有の状況(歯が悪い、足腰が弱いなど)に応じた効果的な予防改善方策を研究するため、医師、歯科医師、大学関係者、保健師、高齢者で構成する有識者会議を設置



## ●有識者会議委員名簿

分野	氏名	所属	備考
大学	今村 知明	奈良県立医科大学教授	委員長
医師	武田 以知郎	明日香村国民健康保険診療所長	副委員長
	正田 農夫	奈良県歯科医師会副会長	
保健師	松崎 三十鈴	香芝市保健センター所長	
高齢者	仲村 勇	奈良県老人クラブ連合会会長	

有識者会議運營業務受託事業者： 有限責任監査法人トーマツ

# 取組方策研究事業の概要

高齢者の健康維持のための予防・改善方策を検討すべき研究テーマを設定

- 食べる能力

(口腔ケア、食べる力を落とさないための運動)

- 外出促進

(社会参加、運動機能の向上)

上記のテーマに関連する先行研究等の調査結果

- 歯を失うと認知症のリスクが最大1.9倍になる
- 口腔ケアにより誤嚥性肺炎の発症が約6割以下に減少する
- 現存歯数が多い人ほど医科医療費が少ない
- 咬み合わせの力が強いほど、握力・全身筋力が強く歩行速度も速い

優先して検討すべき課題

## 口腔機能の維持・向上に着目した方策

- ・誤嚥性肺炎予防等のための口腔ケアの普及
- ・外出促進に繋がる「食べる力や全身的な身体機能を落とさないための運動」実践の支援

具体的な検討・取組事項

- 高齢者の口腔機能等の実態の把握(歯科健診・記名アンケートの実施)
- 口腔(嚥下)機能向上と身体(バランス)機能向上につながる体操

# 研究テーマの設定

有識者会議において優先的に研究すべき項目として提示された以下の項目について協議をおこない、「食べる能力」と「外出促進」について研究に取り組むこととした。

口腔及びバランス機能の改善による全身の健康管理	定量的項目	<ul style="list-style-type: none"><li>• 口腔機能と全身能力の関連(治療実績あるいは専門職による診察等)</li><li>• 受診状況・費用(機会損失の推計含む)</li><li>• 口腔体操等の比較試験</li><li>• バランス機能とADL向上の関連</li></ul>
	定性的項目	<ul style="list-style-type: none"><li>• 症状・受診状況に関する自覚の程度</li><li>• 口腔機能向上事業の認知度</li></ul>
閉じこもり予防・外出促進による初老性うつ・認知症等の予防	定量的項目	<ul style="list-style-type: none"><li>• 初期対応の費用</li><li>• 罹患による機会損失</li><li>• 外出機会の数(例:バス無料券配布と外出件数の関連等)</li><li>• バランス機能とADL向上の関連</li></ul>
	定性的項目	<ul style="list-style-type: none"><li>• 主観的健康観</li><li>• 病識</li><li>• 主治医との信頼関係</li><li>• 生活意欲</li><li>• 社会参加・交流の考え方</li></ul>

## 高齢者の健康維持のための予防・改善方法を研究するテーマ

- 食べる能力
- ✓ 口腔ケア
- ✓ 食べる力を落とさないための運動

- 外出促進
- ✓ 社会参加・メンタルヘルスのケア
- ✓ 運動機能の向上

# 先行事例・研究等の調査結果により抽出した課題

「食べる能力」と「外出促進」について関連する先行研究等の調査結果

- 歯を失うと認知症のリスクが最大1.9倍になる
- 口腔ケアにより誤嚥性肺炎の発症が約6割以下に減少する
- 現存歯数が多い人ほど医科医療費が少ない
- 咬み合わせの力が強いほど、握力・全身筋力が強く歩行速度も速い

## 有識者会議における主な意見

- 肺炎は死因別死亡率では第4位であり、特に、誤嚥性肺炎は高齢者の占める割合が高いが、予防の取り組みが施策としてほとんど展開されていないのが現状である。
- 外出促進は、既に様々な施策が展開されているが、口腔ケア、食べる力を落とさないための運動、運動機能については、新しい施策として展開していく余地があると考えられる。
- 高齢者自身に取り組んでもらえる予防策を検討することが重要であるため、日常的に実践できる体操等を検討するのが有効ではないか。

## 優先して検討すべき課題

### 口腔機能の維持・向上に着目した方策

- ・誤嚥性肺炎予防等のための口腔ケアの普及
- ・外出促進に繋がる「食べる力や全身的な身体機能を落とさないための運動」実践の支援

# 検討・取組事項

## 高齢者の口腔機能等の実態把握(歯科健診・記名アンケート実施概要)

県内高齢者の口腔機能等の実態を経年的に把握するため、高齢者向けに内容を充実した歯科健診・記名アンケートを実施した(地域巡回指導・普及啓発事業と連動)

- 調査目的: 高齢者の口腔機能等に関する実態の把握
- 調査対象者: 地域巡回指導・普及啓発事業に参加した高齢者、奈良県内の老人クラブ会員
- 調査方法: 歯科健診結果及び追跡調査を想定した記名アンケートの回答により得た高齢者の口腔状態や外出の状況等を分析し口腔機能等の実態を調査
- 調査時期: 地域巡回指導・普及啓発事業(2012年11月~3月)  
老人クラブ会員調査(2012年1月下旬~2月上旬頃)
- 調査協力機関: 奈良県歯科医師会、奈良県老人クラブ連合会
- 調査項目:

地域巡回指導・普及啓発事業における  
高齢者用歯科健診での診査項目  
(アンケートについては問診項目部分)

\* 診査票は奈良県歯科医師会作成  
[主な項目]

### ▶ 歯科口腔の状況

- ・飲食物の咀嚼・飲み込み・味覚
- ・発声・発語
- ・口腔内衛生状態
- ・かかりつけ歯科医の有無
- ・お口に対する満足度
- ・物忘れ、外出頻度 等

歯科健康診査票

診査日 年 月 日

住所 〒	電話番号		
フリガナ	生年月日	大・昭	年 月 日
氏名	性別	男・女	年齢 歳

以下の質問にお答えください

① 固いものが食べにくいですか	1、はい	2、いいえ
② 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
③ 口がかわきやすいですか	1、はい	2、いいえ
④ 薬が飲みこみにくくなりましたか	1、はい	2、いいえ
⑤ 話すときに舌がひっかかりませんか	1、はい	2、いいえ
⑥ 口臭が気になりますか	1、はい	2、いいえ
⑦ 食事にかかる時間は長くなりましたか	1、はい	2、いいえ
⑧ 薄味がわかりにくくなりましたか	1、はい	2、いいえ
⑨ 食べこぼしがありますか	1、はい	2、いいえ
⑩ 食後に口の中に食べ物が残りやすいですか	1、はい	2、いいえ
⑪ 自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりとかみしめられますか	1 A、どちらもできない 1 B、片方だけできる 2、両方できる	
⑫ かかりつけの歯医者がいますか	1、はい	2、いいえ
⑬ 今のお口の状態で満足ですか	1、はい	2、いいえ
⑭ 最近物忘れがひどくなりましたか	1、はい	2、いいえ
⑮ 毎日が楽しいですか	1、はい	2、いいえ
⑯ 毎日外出されますか	1、 はは毎日外出する 2、1週間に2.3度 3、ほとんど外出しない	

診査者  
社団法人奈良県歯科医師会  
(奈良市二条町2-9-2)  
歯科医師名 \_\_\_\_\_

歯科衛生士名(記入) \_\_\_\_\_ 歯科衛生士名(衛生指導)

行政機関控

口腔内状態

口腔衛生状態	プラークの付着状況	ほとんどない	中程度	著しい
	歯菌プラークの付着状況	ほとんどない	中程度	著しい
	歯周病	ほとんどない	中程度	高度
	食さの残留	ほとんどない	中程度	著しい
	舌苔	ない	薄い	厚い
歯肉の状態	口腔乾燥	ない	わずか	著しい
	口臭	ない	弱い	強い
	上顎	総歯歯	部分総歯	義歯なし
臼歯部での咬合	下顎	総歯歯	部分総歯	義歯なし
	義歯なしの状態	なし	あり	□片側 □両側
義歯ありの状態		なし	あり	□片側 □両側

現在歯・義歯の状態

8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8

健全歯 / クラウン Cr インレー In 充填 CR AF  
う蝕 (C1-C3) C 咬合支持がない残根 C4 欠損歯 ×  
ブリッジの支台歯 ○ 顎) ⑤⑥ 義歯 — De — インプラント △  
Br

顎関節症の疑い、その他 特記事項がある場合は記入する。

この歯科健康診査票の情報は、行政機関が実施する歯科口腔保健対策の推進に必要な基礎資料として活用します。  
なお、記載情報は、個人情報保護法(条例)等に基づき適正に処理いたします。

# 検討取組事項

## 高齢者の口腔機能等の実態把握(歯科健診・記名アンケートの結果) 対象者属性(老人クラブ+巡回指導事業におけるアンケート調査+歯科健診)

調査	総数	性別			年齢					
		男性	女性	無回答	65歳未満	65歳以上 75歳未満	75歳以上	無回答	平均値	中央値
老人クラブ	226人	174人	52人	0人	12人	85人	127人	2人	75.1歳	75歳
巡回指導事業	102人	23人	71人	8人	5人	38人	56人	3人	76.9歳	73歳
歯科健診	109人	23人	86人	0人	11人	45人	53人	0人	73.7歳	74歳
合計	437人	220人	209人	8人	28人	168人	236人	5人	75.2歳	74歳

### 分析結果要約

歯数 (歯科健診対象者のみ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対象者の現存歯数の平均値は14.6本、中央値は18.0本</li> <li>●対象者の使用歯数(ブリッジ・義歯含む)の平均値は27.6本、28.0本</li> </ul>
咬み合わせ (歯科健診対象者のみ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自歯のみでは、対象者の半数弱が、噛み合わせの箇所がない。</li> <li>●ブリッジ・義歯を含めると、「噛み合わせの場所が1箇所以下」の人はいない。</li> </ul>
口腔等の問診項目 (自己評価)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●4割弱が「お口の状態に不満」</li> <li>●各項目間での一定の関連*が示唆された事項は以下のとおり(*相関係数0.2以上) <ul style="list-style-type: none"> <li>・「毎日が楽しくない」と「お口の状態に不満」</li> <li>・「年齢の高さ」と「食事に時間がかかる」「食べこぼし」</li> <li>・「物忘れ」と「食べこぼし」</li> <li>・「外出頻度の少なさ」と「物忘れ」</li> <li>・「かかりつけ医がいない」と「噛み合わせ場所の少なさ(自歯)」「お口の状態に不満」</li> </ul> </li> </ul>
自己評価との差	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「口腔乾燥」「食さ」「口臭」は、自己評価と歯科専門職による評価に一定程度の差が見られた。</li> </ul>

高齢者の口腔機能の満足度等は、生活の質と一定の関連を有することが示唆されたため、  
今後も継続的に実態を把握し、高齢者の口腔機能の向上に資する  
情報提供できるようにすることが必要である



# 検討取組事項

## 口腔(嚥下)機能向上と身体(バランス)機能向上につながる体操

### ●体操策定WGの発足

専門的な観点から、口腔(嚥下)機能と身体(バランス)機能向上につながる方策を検討するため、言語療法と運動療法の専門家によるワーキンググループを発足

### ●体操策定の経緯

予防のメカニズム、関連する先行研究によって提示されている有効性や臨床上の知見を踏まえ、目的や効果を検討し、体操(案)を検討。高齢者を対象とした体験会とアンケート結果を踏まえて、試作版を策定。



### ●ワーキンググループメンバー

分野	氏名	所属
言語療法	松下 真一郎	奈良県言語聴覚士会会長
理学療法	高取 克彦	畿央大学健康科学部理学療法学科准教授
	松本 大輔	畿央大学健康科学部理学療法学科助教
	岡田 洋介	畿央大学健康科学部理学療法学科助教

## 検討取組事項

### 口腔(嚥下)機能向上と身体(バランス)機能向上につながる体操

体操の目的	誤嚥性肺炎の予防と身体機能(バランス機能)向上
体操の対象	健康長寿(日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる期間を延伸させる)という観点から、主な対象者を自立度の高い高齢者(「要介護認定を受けていない」及び「要介護度1」程度の高齢者)とした
体操の内容	誤嚥性肺炎の予防のためには、咀嚼・嚥下に関わる器官だけでなく、姿勢保持・呼吸機能保持、全身の筋力維持が必要であるため、言語療法(嚥下訓練)と運動療法の両面からアプローチした
体操の種類	普及のしやすさを重視したショートバージョン(自宅等で高齢者に実践してもらうことを想定)と有効性を重視したロングバージョン(介護予防教室等での展開を想定)の策定に向け、今後の実践試行・効果検証のベースとなる試作版を策定
今後の課題	<u>試作版の実践をとおした体操完成版の作成</u> ・試作版の実践方法(体操指導者の養成、体操教室の実施)等の検討 <u>体操の効果検証の方法の検討と効果検証の実施</u> ・検証のスケジュール、対象者、効果測定・評価の方法等の検討 <u>普及方法の具体化と実践</u> ・キャラクターを活用したキャンペーン、各種メディアの活用(マスメディア、ウェブサイト)、普及のためのツール(DVD等の動画)、既存事業(介護予防)との連携

## 今後の取組の方向性・課題

引き続き取り組む必要がある事項および今後の課題は以下のとおり

高齢者の口腔機能等の  
実態の継続的な把握

高齢者に対する歯科健診、口腔機能等に関するアンケートを中長期的に実施し、経年的な実態把握を行うことにより、効果的な取組方策を検討する

健康づくりのための方策等  
の実践に関する指導・啓発  
の継続的な展開

高齢者の健康づくりのための各種方策(口腔機能・身体機能向上につながる体操、適切な口腔ケアの方策等)についての実践的な指導・啓発を継続的に展開する

健康長寿共同事業実行委員会が、県および市町村(健康増進推進事業、介護予防事業、歯科口腔保健事業)と連携を密にした取組を展開していくことで、各主体(県および市町村、保険者、歯科医師会・老人クラブ等の関係団体、地域等)がそれぞれの役割を明確にし、健康長寿に繋がる体系的な施策や取組が実施されることが望ましい

# 口腔ケアの施策展開方法に関する意見

高齢者の状況に応じた効果的な口腔ケア等の施策展開方法として取り組む必要がある事項について、有識者会議各委員より提案された意見の項目は以下のとおりである。また、1月20日に、以下の事項に関して、奈良県健康づくり推進課と意見交換を行った。

有識者会議委員による意見		
方向性(案)	取り組みのイメージ(案)	
医療・介護・在宅ケアでの展開	1. 医療・介護・在宅ケア従事者に口腔ケアの必要性・意義、を周知する	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 医師・ケアマネージャー・ヘルパー・ケアをおこなう家族等を対象として、口腔ケアの必要性や意義、口腔ケアの技術についての講習・研修を実施する。</li> <li>③ 施設長等に口腔ケアの意義を理解してもらうよう、口腔ケアを積極的に行っている施設等を表彰する。(例：病院・老人福祉施設、在宅介護で口腔ケアを〇回以上実施等)</li> </ul>
	2. 医療・介護・在宅ケアにおける口腔ケアの実施について、歯科専門職が支援する	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 毎食後のブラッシングやうがいを習慣化できるまで、病院や施設に一定期間、歯科医師や歯科衛生士などの専門職を派遣し入所者へ実施及び施設職員への研修をおこなう。</li> <li>② 歯科医師会の協力を得て、口腔ケア実施や研修に協力可能な歯科医師のリストを作成する。</li> <li>③ 県保健所の歯科衛生士の協力を得て、関係団体や市町村に対する口腔ケアの講習・研修やケア実施等についての各種調整をおこなう。</li> <li>④ 歯科医師会等の協力を得て、病院・介護施設・在宅における標準的な口腔ケアのモデルを作成し運用の促進を図る。</li> <li>⑤ 歯科医師や歯科衛生士による口腔ケアの助言・指導の実施についての目標値を設定する。</li> </ul>
健康な人への普及啓発	1. 早期からの口腔ケアの啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 検診を通じて口腔ケアを啓発する。(例：高齢者に対する歯科口腔検診の実施、各種検診時に『きれいなお口で肺炎を予防できる！』といったキャッチフレーズ入りの歯ブラシを配布する等)</li> <li>② 保育所・学校・地域公民館等で学校・家庭での口腔ケア実施の啓発を行う。</li> <li>③ 歯科関連企業等との連携による住民・施設スタッフ向けの出前講座を実施する。</li> <li>④ 高齢者以外の対象者にも良い歯のコンクールなどを実施する。(例：企業の協賛等)</li> </ul>
	2. 実態把握を通じて取り組みを検討	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 口腔機能等に関する実態調査等を実施し、今後の取り組みの参照とする。</li> </ul>
「自分で噛む」ことの重要性の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 様々な機会を通じて、「噛むことの重要性」を全世代に周知する</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 噛むことの重要性、咀嚼機能等に関する知識を全世代に啓発する。(例、ワクチン接種時等)</li> <li>② 集団健診時に唾液や噛む力等の測定による「お口年齢判定」を実施する。</li> <li>③ 保育所・幼稚園、小学校、福祉施設等における世代間交流事業等で、口腔ケア・噛むことの楽しみ等を啓発する。</li> <li>④ 介護施設等での噛む訓練の定着化を促す。</li> <li>⑤ 奈良県産の食材(例：野菜等)を使い「噛むと元気になる」加工食品(例：お菓子や健康補助食品)を開発し全国に展開する。</li> </ul>	

# 有識者会議の実施概要

第1回	日時・場所	平成23年6月30日(木)14:00～16:00 奈良県市町村会館2階小研修室
	出席者	【委員】今村委員、武田委員、正田委員、松崎委員、仲村委員 【実行委員会】西谷副会長、辰巳委員(事務局長) 【関係者】青山事務局次長、松本事業課長(奈良県後期高齢者医療広域連合)、大原主幹(奈良県健康づくり推進課)、八木課長補佐(奈良県保険指導課) 【実行委員会事務局】三原次長、森本主査 【業務受託者】和田、壬生、小伏、石堂(トーマツ)
	議事	高齢者の症状に応じた効果的な予防・改善方法に関する研究について
	内容	・奈良県の高齢者医療の現状や健康づくりの取り組み等をもとに、「食べる能力と社会参加」を研究テーマに設定
第2回	日時・場所	平成23年8月23日(火)15:00～16:55 奈良県社会福祉総合センター 3階第2会議室
	出席者	【委員】今村委員、武田委員、正田委員、松崎委員、仲村委員 【実行委員会】西谷副会長、榎原委員、辰巳委員(事務局長) 【関係者】青山事務局次長、松本事業課長(奈良県後期高齢者医療広域連合)、大原主幹、堀江技師(奈良県健康づくり推進課)、八木課長補佐(奈良県保険指導課) 【実行委員会事務局】三原次長、森本主査 【業務受託者】壬生、小伏、石堂(トーマツ)
	議事	第1回会議における意見及び関連する先行研究・事例の概要、奈良県における取組等、研究テーマについて
	内容	・第1回の会議内容を踏まえた先行研究・事例の紹介 ・地域巡回指導・普及事業の取組内容の報告・有識者会議で検討する課題の整理
第3回	日時・場所	平成23年10月27日(木)15:00～16:40 奈良県社会福祉総合センター 6階第3会議室
	出席者	【委員】今村委員、武田委員、正田委員、松崎委員、仲村委員 【実行委員会】西谷副会長、辰巳委員(事務局長) 【関係者】青山事務局次長、松本事業課長(奈良県後期高齢者医療広域連合)、堀江技師(奈良県健康づくり推進課)、重信主査(奈良県保険指導課) 【実行委員会事務局】三原次長、森本主査 【業務受託者】小伏、石堂(トーマツ)
	議事	有識者会議における取り組み事項と今後の進め方について
	内容	・予防改善実践の動機付けとなる根拠 ・予防改善方策(オリジナル体操)策定に向けた取組方法の検討

# 有識者会議の実施概要

第4回	日時・場所	平成23年12月22日(木)15:00~17:00 奈良県社会福祉総合センター3階第1・2会議室
	出席者	<p>【委員】今村委員、正田委員、松崎委員、仲村委員            【体操策定WG】高取准教授、松本助教(畿央大学)            【実行委員会】辰巳委員(事務局長)            【関係者】青山事務局次長、松本事業課長(奈良県後期高齢者医療広域連合)、堀江技師(奈良県健康づくり推進課)、山本主査(奈良県保険指導課)            【実行委員会事務局】三原次長、森本主査            【業務受託者】瀬瀬、小伏、石堂(トーマツ)</p>
	議事	高齢者の歯科健診(地域巡回指導事業)の取組、予防改善実践の動機となる根拠の提示について、予防改善方策(オリジナル体操)の検討状況について
	内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域巡回指導・普及事業の取組の報告</li> <li>・WGによる体操策定の検討状況・政策展開方法の整理</li> </ul>
第5回	日時・場所	平成24年2月9日(木)15:00~16:40 奈良県社会福祉総合センター3階第1・2会議室
	出席者	<p>【委員】今村委員、武田委員、正田委員、松崎委員、仲村委員            【体操策定WG】松下会長(奈良県言語聴覚士会)、高取准教授、松本助教、岡田助教(畿央大学)            【実行委員会】西谷副会長、榎原委員、辰巳委員(事務局長)            【オブザーバー】大西准教授、田村助教(奈良医科大学)            【実行委員会事務局】三原次長、森本主査            【業務受託者】瀬瀬、小伏、石堂(トーマツ)</p>
	議事	「食べる能力」と「社会参加」に関する研究の進捗について
	内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・これまでの地域巡回指導・普及啓発事業の取組の報告及びその成果</li> <li>・WGで策定した予防改善方策(オリジナル体操)の説明と体験会(上牧町、王寺町)の成果</li> </ul>