

# オーラルフレイル予防

## お口の元気アップ教室 指導者ハンドブック



令和2年8月

兵庫県健康福祉部健康局健康増進課

兵庫県歯科医師会

# オーラルフレイル予防

## お口の元気アップ教室指導者ハンドブック 目次



### CONTENTS

1	フレイルとは	p.	1
2	オーラルフレイルとは		2
3	令和2年度フレイル対策強化推進事業 (フレイル対策モデル事業)におけるオーラルフレイル健診体制整備事業概要		5
4	令和2年度オーラルフレイル健診体制整備事業実施要領		6
5	オーラルフレイル健診体制整備事業 モデル市町における連絡体制		7
6	オーラルフレイル予防「お口の元気アップ教室」開催例		9
7	オーラルフレイル予防 お口の元気アップ教室開催の留意点		11
8	お口の元気アップ教室 ミニ講話について		13
9	お口の元気アップ教室 お口の元気度チェック (口腔機能評価と使用機器の取り扱い)		14
10	お口の体操・早口ことば例		21
11	おうちドリルの活用		22
12	お口の元気アップ教室で使用する指導品リスト		26
13	参考 「オーラルフレイル」講演資料		28
14	関係機関連絡先		35

# フレイルとは

## 1 フレイルとは

2014年(平成26年)、一般社団法人日本老年医学会から虚弱(Frailty)のことを「フレイル」と呼ぶことが提唱されました。(図1)

「要介護状態に至る前段階として位置づけられるが、身体的脆弱性のみならず精神的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味する」と定義されています。

## 2 フレイルの3つの要素

### ① 中間の時期

健康な状態と要介護状態の中間地点である。

### ② 可逆性

しかるべき適切な介入により機能(予備能力・残存機能)を戻すことができる時期。

### ③ 多面性

骨格筋を中心とした身体的な虚弱(フィジカル・フレイル)だけでなく、精神心理/認知の虚弱(メンタル/コグニティブ・フレイル)、及び社会的な虚弱(ソーシャル・フレイル)が存在する。そして、これらの複数次な要因が絡み合い、負の連鎖を起こしながら自立度が低下していくサルコペニア(筋肉減弱症)を中心とするフレイルサイクルとなる。

## 虚弱(Frailty) ⇒ フレイル

① 中間の時期 (⇒健康と要介護の間)

② 可逆性 (⇒様々な機能を戻せる)

③ 多面的 (⇒色々な側面)

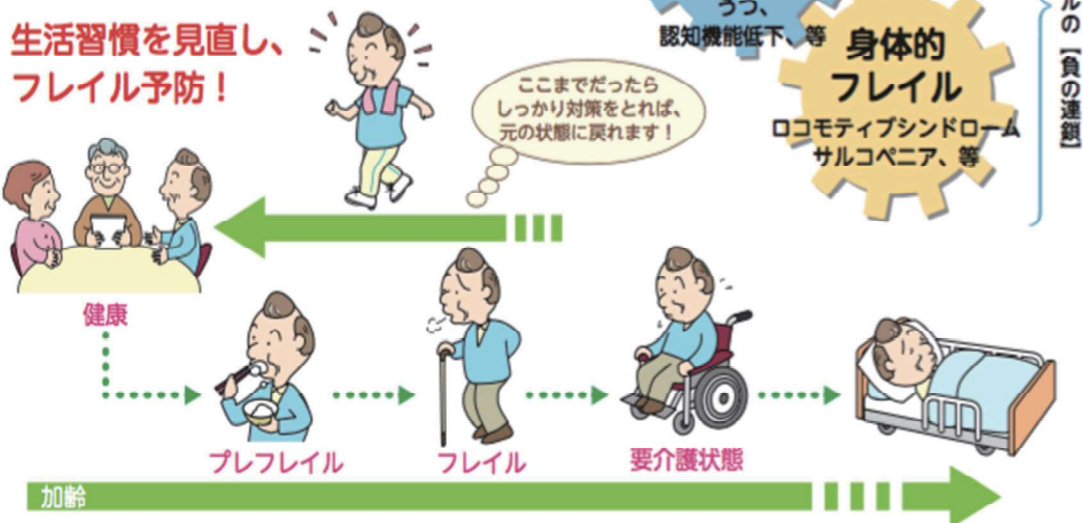


図1 虚弱(frailty)⇒フレイル

出所：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図

# オーラルフレイルとは

## 1 オーラルフレイルとは

オーラルフレイルは、「Oral」と「Frailty」を合わせた造語で、「口の虚弱」という意味です。

口に関するささいな衰えを放置したり、適切な対応を行わないままにすることで、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下まで繋がる負の連鎖が生じてしまうことに対して、警鐘を鳴らした概念とされています。

### (1)オーラルフレイルの定義（日本歯科医師会による定義 2019 年版）

老化に伴う様々な口腔の状態（歯数・口腔衛生・口腔機能など）の変化に、口腔健康への関心の低下や心身の予備能力低下も重なり、口腔の脆弱性が増加し、食べる機能障害へ陥り、さらにはフレイルに影響を与え、心身の機能低下にまで繋がる一連の現象及び過程である。

第3レベルまで進行すると「口腔機能低下症」に該当する。（図3）

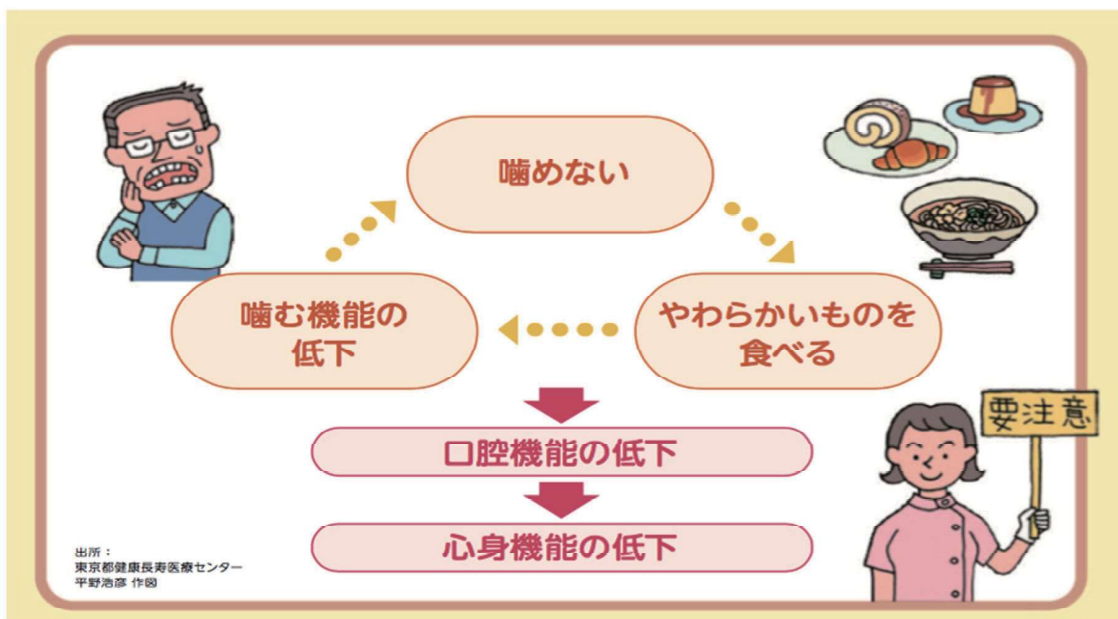


図2 口腔機能の低下への悪循環

### 「フレイル」「オーラルフレイル」を簡単にまとめると

「フレイル」とは、高齢期に心身の機能が衰えた状態で、健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階で、要介護になる危険が高いといわれています。フレイルは、早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻ることが可能です。

「オーラルフレイル」はお口の衰えのことで、滑舌低下、食べこぼし、食事でむせる、かめない食品が増えるなど、ささいな口腔機能の低下に気づき、早期に適切な対応をとることで、健康な状態に戻ることが可能となります。

## (2)オーラルフレイルの概念 (図3)

第1レベル「口の健康リテラシーの低下」

- 「口腔の健康に対する自己関心度（口腔リテラシー）の低下」を経て、最終的に歯周病や残存歯数減少のリスクが高まる段階

第2レベル「口のささいなトラブル」

- ささいな口の機能低下（滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせなど）に伴う「食」を取り巻く環境悪化の徴候が現れる段階

第3レベル「口の機能低下」

- 「口腔機能低下症」と診断されるステップ。咬合力の低下、舌運動の低下などの複数の機能低下が生じ、口腔機能の低下が顕在化した段階

第4レベル「食べる機能の障害」

- 摂食嚥下機能低下や咀嚼機能不全から、要介護状態、運動・栄養障害に至る段階

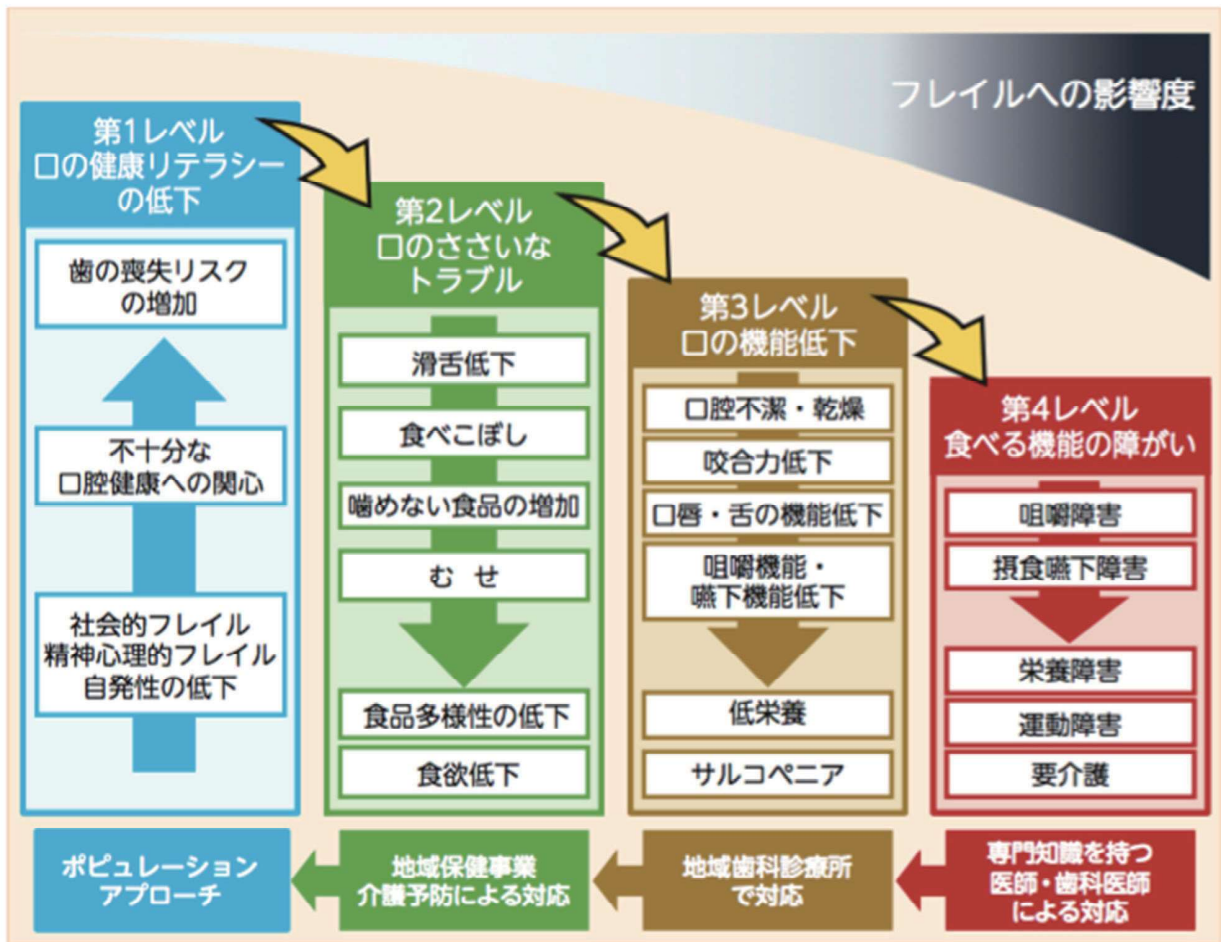


図3 オーラルフレイル概念図 2019年版

## (3)オーラルフレイル対策の重要性

オーラルフレイル対策では、会話、食事、表情の情出、口臭を改善し、口腔機能だけでなく、精神心理的問題や社会的問題も同時に改善する可能性、すなわち地域包括ケアの中で、フレイル対策の中核の一つとして期待されています。

## (4)フレイル対策・オーラルフレイル対策

### フレイル予防の3つの柱

#### 口腔・栄養

食事（たんぱく質、  
そしてバランス）

定期的な歯科検診

#### 身体活動

たっぷり歩こう

ちょっと頑張って  
筋トレ

#### 社会参加

お友達と一緒に  
ご飯を

前向きに  
社会参加を

参考: 東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図

### オーラルフレイル予防

- 1 かかりつけ歯科医を持ちましょう
- 2 口の“ささいな衰え”に気をつけましょう
- 3 バランスのとれた食事を摂りましょう

1

かかりつけ  
歯科医を  
もちましょう

2

口のささいな  
衰えに気を  
つけましょう

3

バランスの  
とれた食事を  
とりましょう

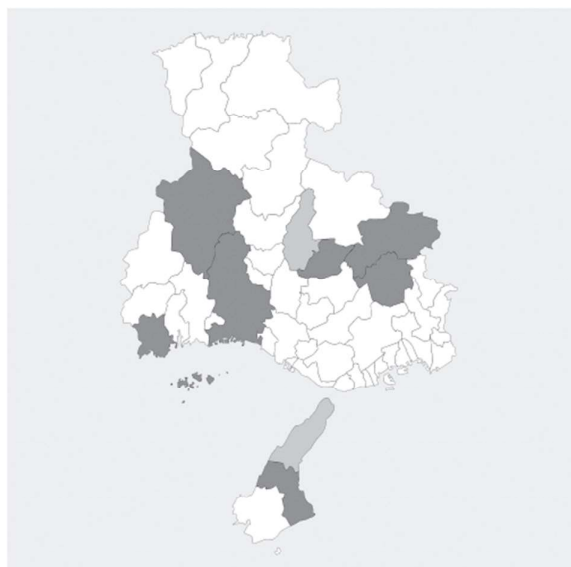


兵庫県歯科医師会ホームページ  
「オーラルフレイルって何？」

## 令和2年度 フレイル対策強化推進事業(フレイル対策モデル事業)における オーラルフレイル健診体制整備事業概要

### フレイル対策モデル事業

1 フレイル対策評価事業 (兵庫県栄養士会委託)	2 オーラルフレイル健診体制整備事業 (兵庫県歯科医師会委託)
フレイル予防教室の実施(モデル市町：9市町) 姫路市、三田市、西脇市、多可町、 赤穂市、宍粟市、丹波篠山市、洲本市、 淡路市	オーラルフレイル予防「お口の元気アップ」教室 (モデル市町：7市町) 姫路市、三田市、西脇市、赤穂市、 宍粟市、丹波篠山市、洲本市
対象者 1 会場 15名程度の地域高齢者 2 グループで実施	対象者 1 会場あたり 15～20名の地域高齢者 5グループ×2回 (10回 約200名)
実施回数 1 グループ×3回(1回あたり120分)	実施回数 1 グループ×2回(前後の評価) 1回あたり 45～60分程度
実施内容 「県版フレイルプログラム しっかり編」 ・口腔機能、栄養状態の評価 ・栄養バランスと噛み応えを意識した 弁当会食 ・健康教育(口腔機能の向上、栄養状態の 改善) ※フレイル評価指標を用いて評価	実施内容 ・ミニ講話 (オーラルフレイルとは) ・お口の元気度チェック(4項目) ・お口の元気度の判定 ・お口の元気アップ(口腔体操の実施など) ・お口の困りごと相談
実施者 管理栄養士、歯科衛生士1～2名 配食業者など	実施者(1会場あたり) 歯科医師1名(1回目または2回目) 歯科衛生士3名



■ : フレイル対策評価事業のみ実施2市町  
(多可町、淡路市)

■ : フレイル対策評価事業及びオーラルフレイル健診体制整備事業実施7市町  
(姫路市、三田市、西脇市、赤穂市、  
宍粟市、丹波篠山市、洲本市)

# 令和2年度 オーラルフレイル健診体制整備事業実施要領

## 1 事業目的

市町におけるオーラルフレイル検査や予防を図るために歯科保健指導をモデル実施し、指導マニュアルの作成及びオーラルフレイル検査や指導体制を整備する。

## 2 実施主体

兵庫県（兵庫県歯科医師会委託）

## 3 事業内容

### (1) オーラルフレイル体制整備検討会議（2回）

- ① 参集者：県歯科医師会、県歯科衛生士会、健康増進課関係職員等
- ② 内 容：事業実施に向けた協議及び事業評価

### (2) オーラルフレイル予防「お口の元気アップ教室」の実施

- ① 対象者：モデル市町の高齢者（7市町）
- ③ 回 数：1グループ×2回(前後の評価)
- ④ 内 容：講話、オーラルフレイル検査（問診、滑舌測定、口腔粘膜湿潤度、咀嚼力判定）、個別指導、集団指導

### (3) オーラルフレイル指導者の育成

- ① 指導者講習会（個別研修 講習会DVD視聴）
  - ア 対象者：モデル市町の歯科医師および歯科衛生士
  - イ 内 容：機器の操作、指導ポイントの説明及び演習
- ② 地区担当歯科医師、コーディネート歯科衛生士連絡会の開催

### (4) オーラルフレイル予防「お口の元気アップ教室」指導教材の作成

- ① 指導媒体作成ワーキング会議の開催（2回）
- ② 講話・集団指導用（講話用フリップ、うちわの作成、口腔体操DVD等）
- ③ 住民配布用（早口ことばカード、おうちドリル等）

### (5) オーラルフレイル指導者用ハンドブックの作成

- ① 内 容：オーラルフレイルの説明、機器の使用法、指導ポイント等
- ② 作成部数：300部

## 4 期 間

令和2年6月1日から令和3年3月31日まで