

おうちで行う パ・タ・カ・ラ体操



パ・タ・カ・ラと、ハッキリと大きな声を出すことがお口周りをきたえることにつながります。

「パ」は食べこぼしの予防、「タ」は食べ物を押しつぶす、飲み込む力をつけます。

「カ」はむせずに食べ物をのどの奥に送り込む、「ラ」は食べ物を口の中に運び、飲み込みやすくするなど パ・タ・カ・ラ それぞれに意味があります。

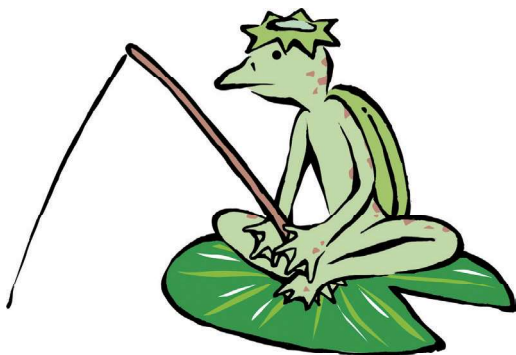
【各5回ずつ、ハキハキ ハッキリと声を出します】



パンダの **パ**



タンポポの **タ**



カッパの **カ**



ラッパの **ラ**

おうちで行う（吹き戻し、ペコぱんだの使用説明）

■吹き戻しの使用方法（長息生活 レベル2を配布）

吹き戻し：呼吸の力や嚥下の筋肉の動きをよくする

- ① 姿勢を良くして、大きく腹式呼吸をし、息を整える。
- ② 一気に吹き、伸ばす。
- ③ 吹き伸ばしたまま、2～5秒間、戻らないように吹き続ける。
- ④ 口から外して息を吸う。

★1セット①～④の動作を1回として、10回から30回を目安に無理のないように行う。



■ペコぱんだ(S)の使用方法

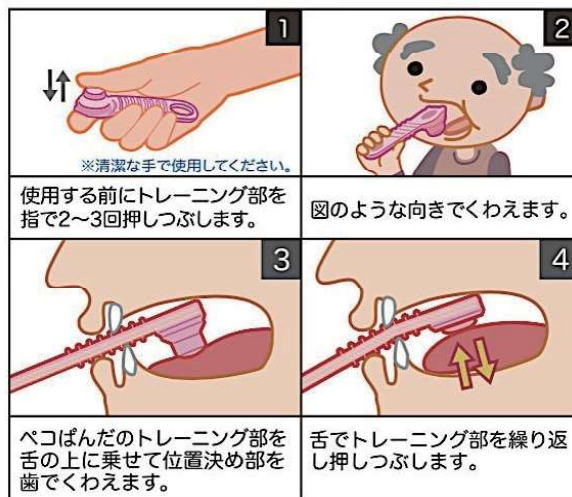
ペコぱんだ：嚥下に必要な舌と口蓋の接触力（舌圧）を強化する

健口くんによるパ・タ・カ発音で、ひとつでも6回未満／秒の方に渡し、自宅で使用する。

構成



使い方



実施のめやす

5回×3セットを1日3回

週3回以上のトレーニングがおすすめです。

◆使用上の注意事項

- ① 毎回、使用前に傷や裂け目がないか確認し、あった場合は使用しない。
- ② 本品を強く噛まない。
- ③ 口腔乾燥があれば、使用前に水などで口を湿らせる。
- ④ 口の中に傷や腫れもの、異常がある時は使用しない。
- ⑤ 使用後は、毎回水洗いし、風通しの良いところで自然乾燥する。

おうちで行う ^{だえきせん} 唾液腺マッサージの指導ポイント

※ 手で顔をさわりますので、必ず手を洗ってから行います。

唾液腺マッサージ

唾液の分泌を増やす。口腔内の乾燥を防ぐ効果

顔には耳下腺、顎下腺、舌下腺という唾液腺があり、そのあたりを刺激すると唾液の分泌が促せます。(※耳下腺、顎下腺のあたりをさわる時は、力を入れない)



耳下腺

親指以外の4本の指をそろえ、耳たぶの前の少しくぼんだところに当てます。
後ろから前に、円を描くようになぞる(5回)



顎下腺

両手であごを包み込む親指が当たるあごの骨の内側を耳の下からあごの先まで、やさしくなでおろす。(5回)
むやみに力を入れない



舌下腺

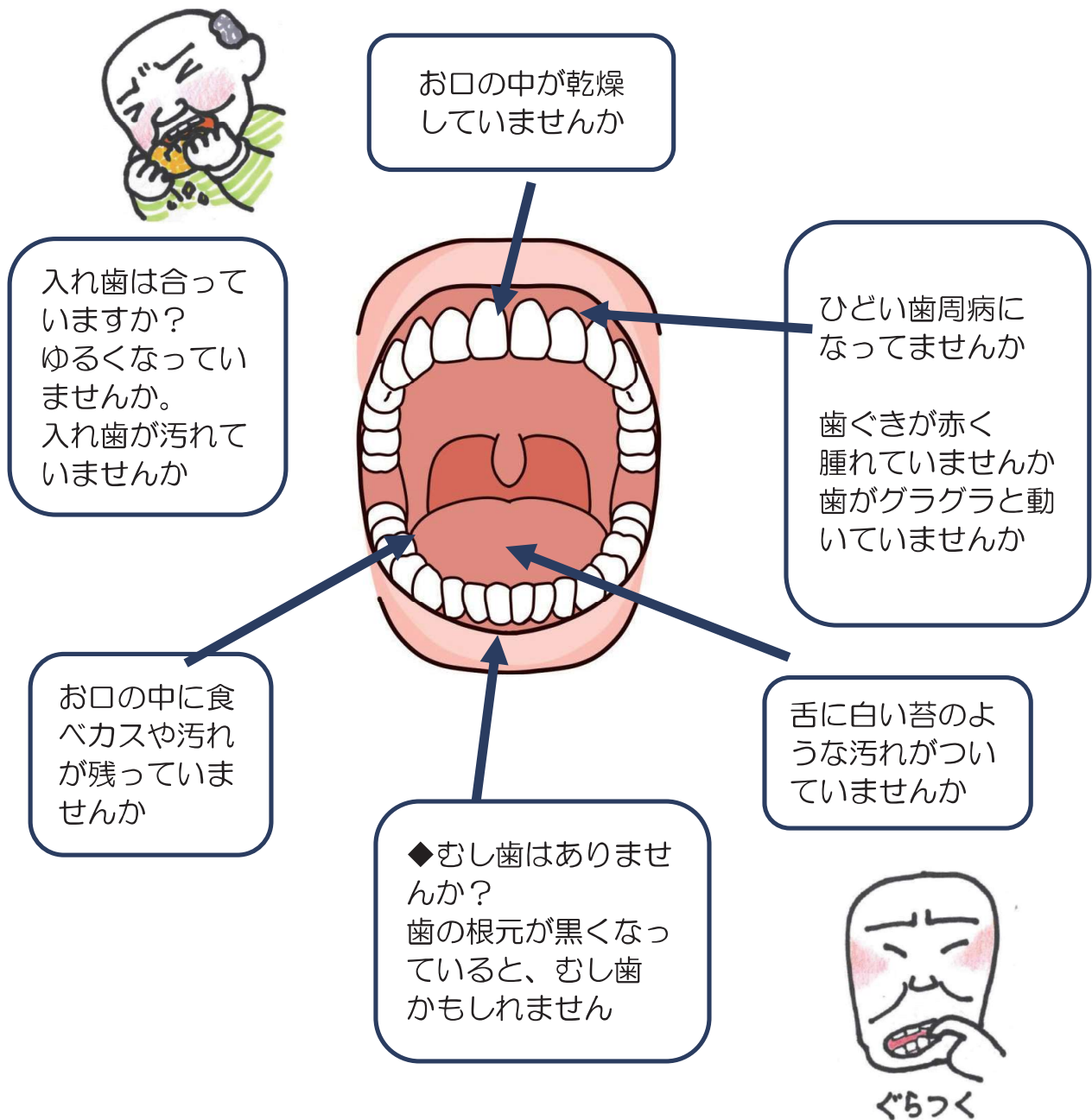
両手の親指をそろえあごの真下のやわらかいところに当てて真上にゆっくりと押す口を軽く開けて、リラックスして行う。(5回)

オーラルフレイル予防「お口の元気アップ教室」で使用品リスト

※1地区 200人(各グループ2回実施延人数)予定で物品準備

項目	使用媒体・物品・配布物など	備考
ミニ講話	<ul style="list-style-type: none"> ・オーラルフレイル説明用フリップ 17枚 ・パタカラ指導用うちわ (4枚セット) ・舌付き顎模型 ・講話セット収納バッグ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンディマイク
お口の元気度チェック	<ul style="list-style-type: none"> ・口腔機能の実態把握 お口の元気度チェック ・口腔機能結果記入票(指導票) ・健口くんハンディ 2台 ・ムーカスおよびムーカスカバー 2台 ・咀嚼チェックガム 	<ul style="list-style-type: none"> ・指導用エプロン (歯科衛生士用) ・スタッフ名札 ・衛生用品、ゴミ袋 ・仕切り版 ・フェイスシールド ・防護ガウン
お口の体操指導	<ul style="list-style-type: none"> ・早口ことば(カード) ・舌体操指導パネル ・お口の体操 DVD (集団で使用しない) 	マスク着用でも大きな声を出さない
おうちドリル参加者配布	<p>おうちドリルセット</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おうちドリルテキスト ・実施記録票(カレンダー) ・吹き戻し (レベル2 1本) ・ぺこぱんだ Sサイズ1本 (口腔機能低下が疑われる者のみ配布 パ・タ・カ発音で 6回未満/秒の方) ・歯ブラシ(1本) <p>★2回目の参加者対象 お口の元気度チェックで合計点数が増加した方に、歯科清掃用品を渡す。</p>	<p>おうちドリルセットを参加者に配布 ★初回参加時のみ</p>

参考資料 お口の中に問題がないかどうか（セルフチェック）



まず、しっかりかめる、食べられる口腔かどうか、セルフチェックの必要性を説明しましょう。

歯が抜けたまま、入れ歯が合っていない、治していないむし歯があると、いくら栄養のある食事でも、うまく咀嚼できません。

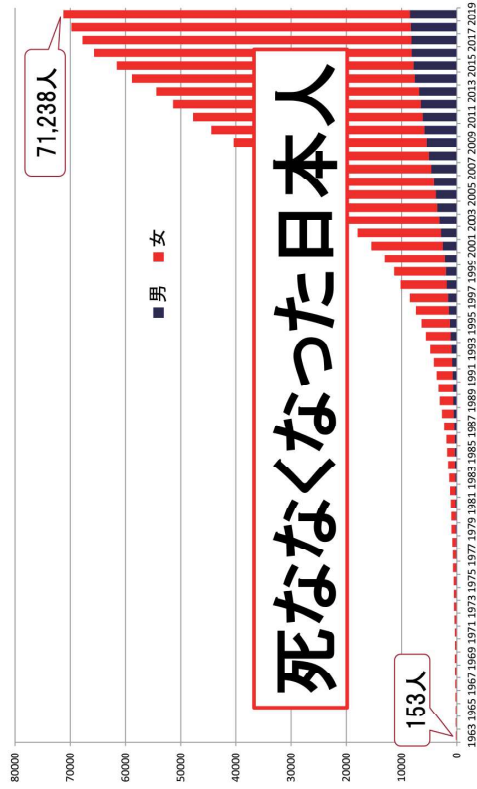
かかりつけ歯科医院で定期的に歯の健診を受け、しっかりかめる「お口」を保つことが大切です。

オーラルフレイル予防
指導者講習会DVD講演資料

オーラルフレイル

一般社団法人兵庫県歯科医師会

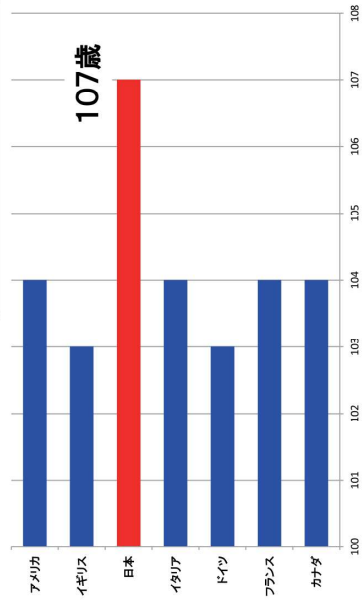
全国の100歳以上高齢者数推移



死になくなった日本人

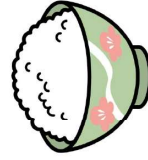
2007年生まれは確率50%

107歳まで生きる



出典: Human Mortality Database of California, Berkeley (USA)
and Max Planck Institute for Demographic Research (Germany)

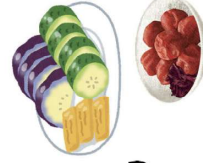
食べてますか？



食べてます！



ご飯とお漬物だけでも



何をどれくらい、どうやって
食べているかが問題

三度の食事をしても

伝統的な日本食(ご飯、味噌汁、魚、煮物、漬け物)だけではタンパク質が十分摂取できない可能性がある



卵や肉など少量加えることが必要

毎日色々な食品を出来るだけ多く取ること

低栄養(栄養不足)

栄養素の摂取が生体の必要量より少ないときに起こる体の状態

- ①疲れやすくなる
- ②運動機能の低下
- ③皮膚の異常
- ④感染しやすい
- ⑤疾病の悪化
- ⑥要介護度の上昇

サルコペニア

(加齢性筋肉減弱症)

加齢にともない全身性の筋肉量減少および筋力の低下。身体機能障害、QOL低下、さらには死のリスクもある。

“サルコ”は「肉、肉付き」を意味し、“ペニア”は「消失、欠如」を意味する。



筋肉が減少すること

⇨ 歩行速度なども低下してくる

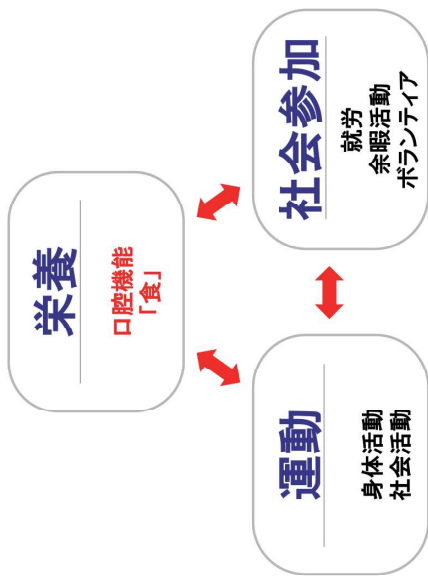
ロコモ

ロコモティブシンドローム
(運動器症候群)

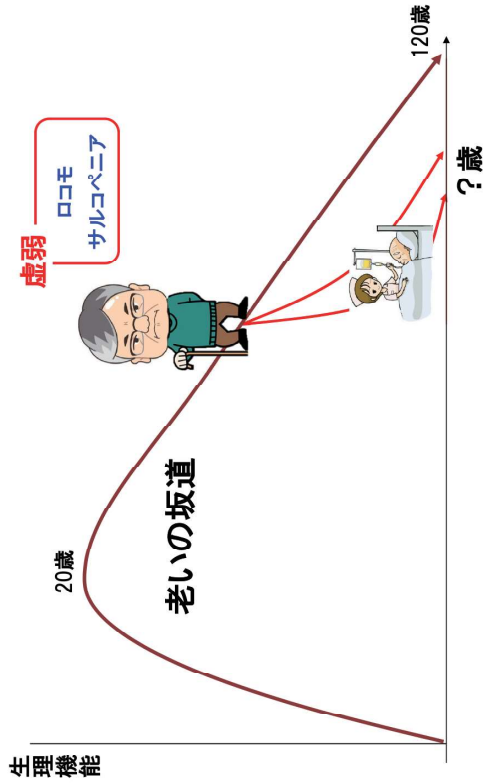
ロコモの3要因

- ☆ 運動器の疾患があること
- ☆ 移動やバランス能力の低下
- ☆ 筋力の低下(サルコペニア)

健康寿命を延ばすための3つの柱

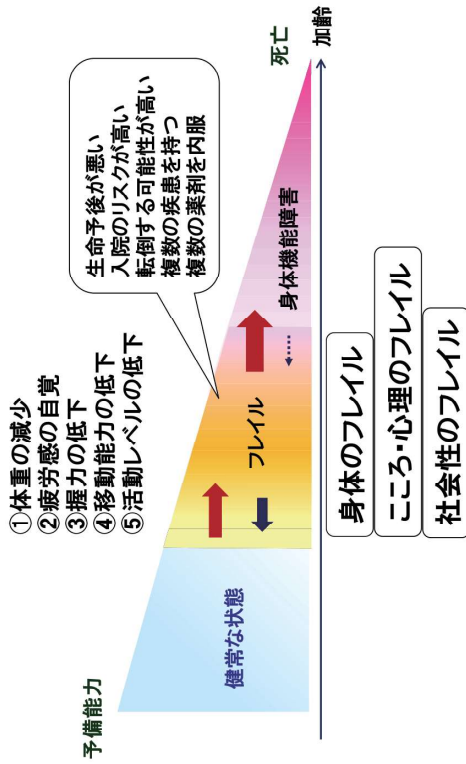


老化曲線



虚弱を「フレイル」と日本老年医学会が提唱

要介護状態になる前の高齢者の虚弱



オーラルフレイルは

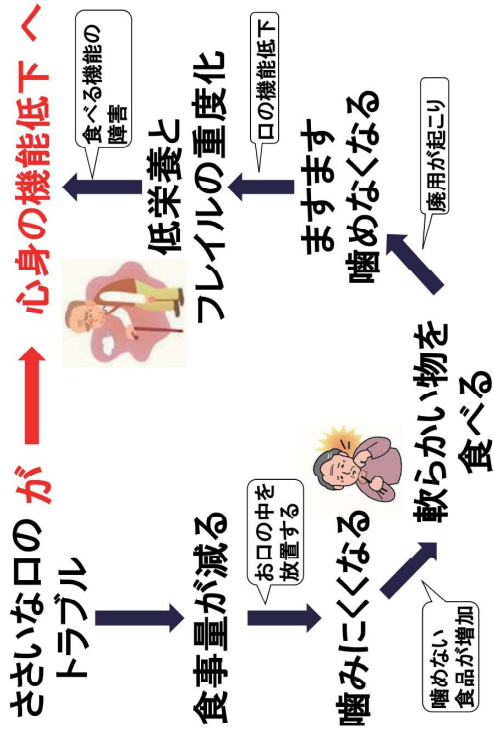


鈴木隆雄、飯島勝夫、平野浩基、小原由紀、著 武、渡邊 祐ら、2013年発、神奈川県オーラルフレイルチーム改定 2018年

オーラルフレイルは

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の低下も重なり、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つながる一連の減少及び過程

こんなことから

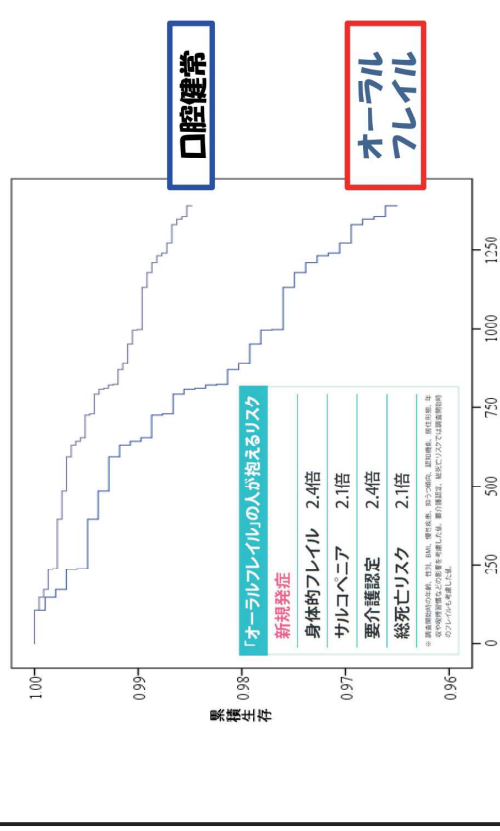


オーラルフレイル

介護認定の無い高齢者、約2,000人の口腔の健康状態を16項目に渡り調査し、その経過を追ってみると、次の6項目が介護リスクを高める危険なお口の衰えだとわかりました。オーラルフレイルになっていくとされています。

1. 自分の歯が20本未満
2. 滑舌の低下
3. 噛む力が弱い
4. 舌の力が弱い
5. 「半年前と比べて硬い物が噛みにくくなった」と思う
6. 「お茶や汁物でむせることがある」と思う

東京都健康長寿医療センター 平野 浩彦先生による



Tanaka T, Hirano H, Watanabe Y, Iijima K. et al.
Oral Frailty as a Risk Factor for Physical Frailty and Mortality in Community-Dwelling Elderly.
J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2017

食べにくいことは

自覚しにくい

多くは、ひどくなってから気付く

すると回復が難しい

食べやすい食事 = 柔らかい食事

食事が出来ない
食べにくそうにしている



もっと食べにくくなる

食事が軟らかくなると

噛む力が低下

食欲が低下

食事が減る

体力がなくなり
家に閉じこもる

人と会うこともなく
話す機会も減る



一人で隣近所に外出ができる
地域活動を積極的にしている
趣味活動を積極的にしている

出来なくなる
社会的孤立

社会的孤立群の3年後の要介護状況は
男性70%、女性64%が要介護になる
社会的孤立群の6年間生存率は
男性30%、女性50%

健康長寿の因子

6年間の追跡調査で解かったこと

生活習慣	心理	体力	身体
飲酒 (適量) ↑	健康自己評価 (よい) ↑↑	筋力 (強い) ↑↑	聴力 (落ちる) -
喫煙 (吸う) ↓	抑うつ傾向 (あり) ↓	バランス能力 (高い) ↑↑	視力 (落ちる) ↓
睡眠時間 (長い) ↓↓	仕事・社会活動 (活発) ↑↑	歩行速度 (速い) ↑↑	咀嚼力 (落ちる) ↓↓
			通院 (過去1ヶ月あり) ↓
			入院 (過去1年あり) ↓↓
			慢性疾患 (あり) ↓

↑ 促進要因 ↓ 阻害要因

東京都健康長寿医療センター研究所
新開省二先生講演資料を引用

健康寿命を延ばすには

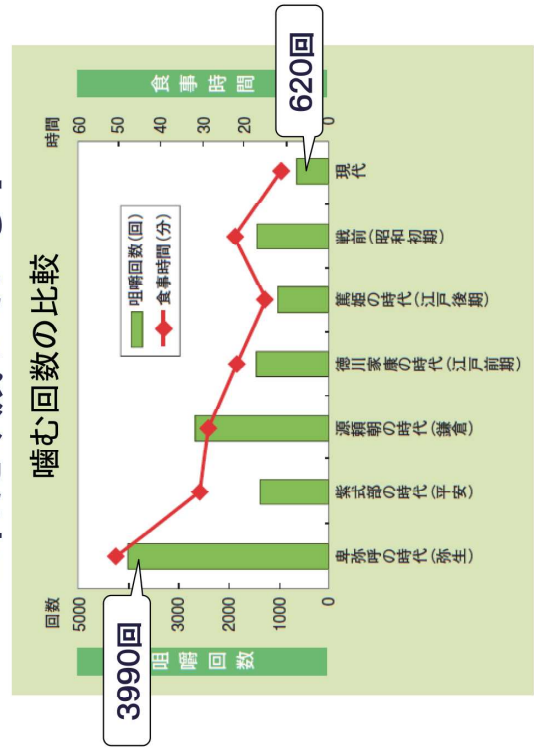
色々な食品を食べる



咀嚼力を必要とする食べ物も

何でも噛める”口”が必要

これだけ減っている！



重要なことは

自分の歯の本数ではありません

よく噛める

自分の歯の数 + 義歯の数 + 抜けたままの数 = 28本

歯が抜けたままにしない

機能歯数

老年歯学、第16巻、第2号、204-212、2001、那須郁夫

8020運動の目的は

単に歯を20本残すことではなく

- ☆ いつまでも自分の口で食べることが
できるようにすること
- ☆ 最後まで自分の意志を口で伝える
ことが出来るようにすること

『学術医歯科学』 第52巻 第1号 (2003年3月)
口腔保健の新たな展望 花田信弘

人生100年時代、いっそ生きるなら

平均寿命を延ばすか



健康寿命を延ばすか



何年間この状態で？

【関係機関の連絡先】

	関係機関名	所在地	連絡先
1	一般社団法人 兵庫県歯科医師会	〒650-0003 兵庫県神戸市中央区山本通 5-7-18	電話 078-351-4181(代) FAX 078-351-6655
2	公益社団法人 兵庫県歯科衛生士会	〒650-0003 兵庫県神戸市中央区山本通 5-7-18 歯科医師会館 3 階	電話 078-341-6471 FAX 078-341-6471
3	公益社団法人 兵庫県栄養士会	〒650-0011 兵庫県神戸市中央区山本通 4-18-1	電話 078-251-5311 FAX 078-262-6645
4	兵庫県健康福祉部 健康局健康増進課 歯科口腔保健班 (口腔保健支援センター)	〒650-0003 兵庫県神戸市中央区山本通 5-10-1	電話 078-341-7711(代) FAX 078-362-3913

【参考資料、引用図】

- ・「通いの場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル 2020 年度版」
日本歯科医師会発行
- ・株式会社 ライフ (口腔水分計ムーカス)
- ・竹井機器工業株式会社 (健口くんハンディ)
- ・JMS ジェイエムエス (ペコぱんだ)
- ・オーラルケア (咀嚼チェックガム)
- ・株式会社ルピナス(長息生活)



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（2020年）8月発行

兵庫県健康福祉部健康局健康増進課

〒650-8567 兵庫県神戸市中央区下山手通 5-10-1

電話：078-341-7711 (代)

一般社団法人 兵庫県歯科医師会

〒650-0003 兵庫県神戸市中央区山本通 5-7-18

電話：078-351-4181 (代)