

阿波なかつむぎ Project フォーラム



プログラム・抄録集

健口がつむぐ健康、そして健幸へ
～地域ぐるみのオーラルフレイル・フレイル予防の実践～

日 時:2019 年 1 月 27 日(日) 13:15～15:30
(開場/受付 12:30～)

場 所:牟岐町海の総合文化センター

※会場の駐車場台数に限りがありますので(約 100 台)、できるだけ公共交通機関をご利用ください。
また、お車でお越しの際はできるだけ乗り合わせてお越しください。

※当日の悪天候により中止を余儀なくされる場合もありますので、あらかじめご了承ください。
(本学会[徳島県地域包括ケアシステム学会]のホームページ等で周知します)。

プログラム (13:15~15:30)

◆来賓挨拶	牟岐町社会福祉協議会 会長 徳島県立海部病院 院長 四国厚生支局長	大森 博文 氏 坂東 弘康 氏 鯨井 佳則 氏
◆プロジェクトの概要紹介	徳島大学大学院 (事業総括) -----休憩-----	尾崎 和美
◆講 演		
1. サルコペニア・ロコモは寝たきりへの第一歩	徳島大学病院 副病院長 (医師)	加藤 真介
2. 健口体操から健康、健幸へ	徳島大学大学院 教授 (歯科医師)	市川 哲雄
3. 栄養管理の基礎知識	徳島大学大学院 教授 (医師) 〔座長〕徳島大学大学院 教授 (社会福祉士)	濱田 康弘 白山 靖彦
	-----休憩-----	
4. 山の人は足腰が強い！?	美馬市国民健康保険木屋平診療所 所長 (医師)	藤原 真治
5. みんなで考えよう「認知症」と「フレイル」	徳島県立海部病院 副病院長 (医師) 〔座長〕那賀町相生包括ケアセンター センター長 (医師)	影治 照喜 濱田 邦美

プロジェクトの概要紹介

尾崎 和美 徳島大学大学院 教授 (歯科医師/事業総括)

“阿波なかつむぎ Project”は、弊学が県内の病院や診療所、各種法人の関係職員の皆様、ならびに地域の方々の御協力を賜りつつ実施している調査研究事業のプロジェクト名です。本プロジェクトは、①ICT ツールの導入・運用による“情報”の共有と連携、②歯科口腔保健に関する普及啓発活動による“意識”の共有と連携、という2本柱で実施しています。昨年度、那賀町で運用し始めた「地域の人々を見守る ICT ツール」を牟岐町 (法人) に導入する、いわば、徳島 (阿波) において ICT を那賀から牟岐へ広め (那賀 to 牟岐)、“情報”や“意識”を共有することで医療介護連携を促進する (仲を紡ぐ[つむぐ]) ことを目指した Project…これが“阿波なかつむぎ Project”という名の由来です。この ICT ツールには“歯科口腔保健”の視点で情報登録する仕組みがありますが、単にツールを作るだけでは運用できず、現場で使う医療・福祉職の方々の御協力が必要となります。そこで、歯科口腔保健の目線で地域の人々を見守る、という“意識”を共有したく、牟岐町において口腔ケアのスキルアップに繋がられるような研修の場を設けさせて頂きました。一方、那賀町では一歩進んで、今年度は地域の方々と交流する機会を頂き、オーラルフレイルやフレイルに関連する調査と“くっぼちゃんの健口体操”の効果を確かめる研究が進行中です。研究に協力頂いている方々には、“お口の健康”に関する講話にも参加頂いております。研修や講話での地域の方々との対話を通して、「お口の健康 (健口) を保ち」おいしく食べて、しっかり「栄養を摂る」ことが「からだの健康」そして「こころの健康」も兼ね備えた「健幸」に繋がる、という“意識”を共有できればと願っています。

このフォーラムは、参加頂く皆様ともこの“意識”を共有できればと願いつつ、本プロジェクトの一つとして企画させて頂きました。講演の途中で皆様との対話の機会を設けておりますので、是非ともお声がけ頂ければ幸いです。

* : 事業名「中山間地域における ICT 利活用によるフレイル・オーラルフレイル予防のためのベストプラクティス 確立・普及に関する調査研究事業」(平成 30 年度老人保健健康増進等事業/厚生労働省[四国厚生支局])

講演

1. サルコペニア・ロコモは寝たきりへの第一歩

講師 加藤 真介 徳島大学病院 副病院長 (医師)

骨・筋肉・関節・せぼねと、それを動かす神経をあわせて「運動器」と呼びます。運動器は全身の健康のためには、とても大事な臓器です。車に例えると、運転手(脳)がどこかに行こうとして、ガソリン(胃腸)と空気(肺)を使ってエンジン(心臓)を動かしても、車体やタイヤ(運動器)がなくては車は走らず、目的地には着けません。筋肉が減ってしまうことをサルコペニアといい、高齢になり運動器の健康が損なわれて介護が必要となった状態をロコモティブシンドローム(ロコモ)といいます。ロコモになると動きにだけでなく、心臓、肺や胃腸にも悪影響をおよぼし、全身の健康状態がさらに悪くなります。

関節やせぼねの軟骨(椎間板)は、いったん傷んでしまうとサプリなどを飲んでも治りません。骨粗しょう症が進んでしまってから治療を始めてもなかなか骨は増えません。筋肉は戻りますが、そのためには適度な栄養と強い運動が必要です。

しかし、普段からしっかりと食べて、適度な運動を続けていれば、進行はかなり食い止められます。また、普段の運動のおかげで内臓が良い状態に保っていれば、90才であってもほとんどの整形外科の手術を受けることができます。

サルコペニア・ロコモは万病のもとですが、その兆候を早く見つけ、栄養をしっかり取り、普段の生活のなかにちょっとした運動を取り入れることで運動器の健康は保てます。今回は、サルコペニア・ロコモについて説明し、普段から心がけておくことについてお話しします。

2. 健口体操から健康、健幸へ

講師 市川 哲雄 徳島大学大学院医歯薬学研究部 教授 (歯科医師)

口の体操をご存じですか。「健口体操」をコンピュータで検索するとたくさんの体操方法がでできます。徳島大学歯学部口腔保健学科も「くっぼちゃんの健口体操」というのを考案して、広めております。深呼吸から始まって首の運動、肩の運動、頬の運動、唾液腺マッサージ、舌の運動、言葉の体操となっています。

この口の体操で、どうして健康にそして健幸(幸福感)になるのでしょうか。口を動かすことで、口の汚れが落ちやすくなります。唾液も出やすくなります。口の筋肉も鍛えられます。そうしますと、適切な栄養を取るための口の機能が維持、向上します。そして、高齢者にとって非常に危険な誤嚥や誤嚥性肺炎のリスクを低下させます。

それだけではありません。アメリカハーバード大学には、「幸福な人生」について75年間続く研究があります。その研究結果では「コミュニティとつながりのある人は、より幸福で、身体的にも健康である。そして社会関係がより薄い人以上に長生きする」としています。人とよい人間関係を築くためには、まずコミュニケーションであり、口を使って、よい会話、良い食事をするようになります。

空気、食物と体内にものを取り込む入り口である口は、いわば「命の最上流」にあるわけです。高齢期は全ての筋肉が衰えてきます。口をよく使って、よい食事、よい呑み込み、よい会話、感染症予防をし、健康、健幸へつなげましょう。

3. 栄養管理の基礎知識

講師 濱田 康弘 徳島大学大学院医歯薬学研究部 教授 (医師)

「万病に効く薬はないが、栄養は万病に効く」といわれるように栄養管理は医療の領域で非常に重要なものです。しかしながら、栄養管理が重要であるということは何となくわかっている、具体的にどのように重要で、どういったことに気を付けたらよいのかということについてきちんと答えられる人は医療者であっても少ないというのが現状です。

最近、サルコペニアやフレイルといった用語を聞いたことがあるかもしれません。サルコペニアは「加齢や疾患により筋肉量が減少することで、全身の筋力低下および身体機能の低下が起こること」であり、フレイルは「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」のことです。じつは、これらサルコペニアやフレイルも、栄養管理と密接な関係があることがわかっています。また栄養管理がおろそかになると身体にとってさまざまな悪影響が出てきます。栄養管理の基本として、栄養評価がありますが、特に近年、栄養評価法についても大きな進歩がみられ、比較的簡便かつ正確な方法も普及しつつあります。

本講演では、栄養管理ができていないとどういった問題が起きるのか? 栄養管理をする上でおさえておくべきポイントは何か? といったことを中心にお話しさせていただきたいと思っております。

4. 山の人足腰が強い！？

講師 藤原 真治 美馬市国民健康保険木屋平診療所 所長（医師）

美馬市木屋平は剣山の北側にある山村です。もともとは木屋平村という一つの村でしたが、平成 17 年に周辺の町と合併して美馬市の一部になりました。

標高 720 メートルの川井峠を越えて木屋平に入るのが私の通勤ルートです。木屋平診療所は標高 340 メートルにあります。冬、路面が凍結したり積雪が生じたりする時期、峠の上り下りは特に注意深く運転する必要があります。

地域面積の 95%が山野です。地域内では平坦な道が稀で、畑もほとんどが斜面にあります。坂道を行き来し、勾配の強い斜面で足を踏ん張って畑仕事をしている地域の方々は、日頃から無意識のうちに足腰が鍛えられているかもしれません。ご高齢でもビックリするぐらい筋骨隆々の方がいらっしゃいます。

一方で、いったん足が弱ると、何をするにも足腰に負担がかかりやすい環境であるとも言えます。家が坂道の上にある人や畑が斜面にある人は、足が弱ってしまうと屋外での活動量が急に減ってしまう傾向にあります。そうした状況が続くと足をはじめ全身の筋力が落ちてしまい、サルコペニアやフレイルになってしまう可能性も高くなります。足の状態に応じて、農作業の場を、山の斜面にある広大な畑から庭先の平坦なところに作った小さな畑へ移している人も多いです。体を使い続けるという点でも理にかなった対応かと思います。

食事にて、筋肉の元になるたんぱく質を摂ることは大切です。県南地域には日常的に魚を食べる文化がありますが、山は畑の作物が中心の食習慣という印象です。

皆さま方には、足腰への負担が少ない環境、バランスの良い食事など、程よい環境にて筋肉量・筋力の維持を心がけて頂ければと思います。

5. みんなで考えよう「認知症」と「フレイル」

講師 影治 照喜 徳島県立海部病院 副病院長（医師）

全国に先駆けて高齢化が進んでいる徳島県において「認知症」は多くの方が関心をもっています。以前は、要介護の方の最大の原因は脳卒中でしたが、最近では認知症になっています。「認知症は進行する病」という考えが一般に広まっており、これをいかにして早期に発見するか、そしていかに予防するかについて社会的関心が高まっています。また一方で「フレイル」という言葉も最近提唱されています。日本語では「虚弱」「老衰」や「脆弱」になります。これは、加齢とともに心身の活力が低下し、これとともに生活機能が低下する状態です。具体的には、「やる気が起こらない」「体がしんどい」「ご飯がおいしくない。食欲が落ちた」「家でじっとしていたい」などの訴えが特徴的です。この「フレイル」と「認知症」は高齢者に特徴的な状態で、両者には密接な関連があるとされています。これらは決して治らない状態ではありませんが、個人の力では限界があります。個人の力以上に必要とされるのが地域の力（地域力）で、これにより、認知症とフレイルの状態から正常に戻すことも可能です。これからの高齢化社会において、この「認知症」と「フレイル」は都市部だけでなく日本全国の共通の大きな問題です。「人生 100 年時代」と言われており、いつまでも元気で、住み慣れた地域で、大事な家族や仲間と囲まれて過ごしたいという願いはみな共通です。皆で、真剣にこの問題に向き合い、正しく理解して、地域の力を総動員して幸せな社会を創りましょう。