

介護予防教室②



けんこう「健口」は体と脳のバロメーター

市が実施している「介護予防教室」を市民記者が取材。今回は、口腔(こうくう)機能の向上に取り組んでいる「口(くち)トレクラブ」を紹介しします。

健康 やってみよう!
むなかた
21

第55回

このコーナーでは、健康づくりに取り組んでいる元気な市民・団体のみなさんを紹介していきます。
■問い合わせ先
健康づくり課 ☎(36) 1187

口を動かして 体力や免疫力を維持

「口トレクラブ」は、市が委託して、水光会リハ・フィットネスセンター(福津市)で開かれています。ここでは、口腔ケアによる食べる機能の改善、虫歯や歯周病の予防、誤嚥(ごえん)性肺炎の予防、脳活性化トレーニングなどを実施しています。
口の働きには、「食物をかむ、味わう、飲み込む」「唾液を分泌して消化を助ける」「声を出す」「呼吸の補助をする」などの役割があります。機能が低下すると食事が取りづらくなり、低栄養状態になって体力や免疫力の低下を招きます。また、高齢になると飲み込む力が衰えて食べ物や飲み物が食道に入らず、気管を通って肺に入ってしまうことがあります。これを「誤嚥」と言います。繰り返してしまると、誤嚥性肺炎など命に関わる重病になる恐れもあります。

歌と運動で口や脳を トレーニング

「さあ、健口(けんこう)体操です。今日は歌から始めますよ」。教室を担当する介護職の西口克代さんが歌詞を配ります。歌は「海」。「海は広いな、大きいな」というおなじみの曲ですが、ちよつと工夫を凝らしています。「海は」の部分に「パーパーパ」「広いな」は「タタタータ」、「大きいな」は「カカカカカー」となっています。「パパは唇タタタは舌、カカカは喉の筋肉の運動です」と西口さん。さらに、歌詞がかすれて読みにくくなっているのは「よ



鏡を前に西口さん(右端)の指導で健口体操をする参加者

く見ようとして脳を使うように」と細かるところまでよく考えられています。次は、椅子に座ってゴムボールを膝に挟んで力を入れる運動です。「太ももの筋肉を鍛える運動で、尿もれ予防にもなりますよ。10秒間大きな声を出しながら数えてください」と健康運動指導士の藤野文さん。声を出すことで口や喉の筋肉が鍛えられ、唾液の分泌が促進されると同時に、脳のトレーニングにもなるそうです。

保健師からの一言

介護予防教室に参加して、いつまでも若く元気でいよう

豊福保健師

●元気にかんで、介護予防!

「食べ物がかみにくい、飲み込みにくい」という変化をそのままにしないで、口の機能を維持・向上させる方法を学んで訓練するのが口腔ケアの教室です。口の健康は体の健康にも密接に関係があります。知って得する口の健康の大切さが学べます。

10ページで紹介している「高齢者等実態調査」の結果では、近い将来介護が必要になるおそれがあると判定された人(二次予防事業対象者)で、口腔機能の低下がみられる人が多いことが分かりました。

●口が健康=体が元気→脳も活性化

おしゃべりを良くする人は、元気な人が多いですね。おしゃべりができるためには、口の筋肉が良く動くことが必要です。口の筋肉が良く動けば、かむ、飲み込むという口の機能も維持されます。

「高齢者等実態調査」の結果でも、要介護(支援)認定を受けていない一般高齢者と、介護が必要になるおそれがある人(二次予防事業対象者)と要介護(支援)認定者では、口腔機能と運動機能に大きな差があります(10ページのグラフ2参照)。

口腔ケアの教室では、口の健康を学ぶ他に、全身の筋力低下を予防する目的で運動(ゴムボールやチューブを使った筋トレ)も実施しています。

また、10ページのグラフ2を見ると、元気な人の中にも、うつや認知機能の問題が潜んでいる人がいることが分かります。口腔ケアの教室は、定期的な外出の場の一つになり、口も体も動かして脳も生き生き元気になる効果が期待できます。

介護予防教室は、この他にも運動機能向上や栄養改善、認知症予防や閉じこもり予防の教室があります。詳しくは、健康づくり課へ問い合わせてください。

●介護予防教室に参加するためには

介護予防健診を受ける必要があります。介護予防健診の結果を持参して、健康づくり課で申請をします(40~64歳の人は、特定健診の結果が必要です)。

65歳以上の人で、介護予防健診を受けた人のうち、積極的に介護予防教室を利用した方がいいと判定された人(二次予防事業対象者)には、健康づくり課から連絡をして、体の状態にあった介護予防教室を紹介しします。

口の状態を確認して 効果的な歯磨き



藤野さん(左から2人目)から軽運動の指導を受ける参加者

この日から教室に参加した女性がいました。中尾テル子さん(83歳・日の里)です。言語聴覚士の牛嶋直美さんが「口の

中が乾くことがありますか?」などと舌や入れ歯のことなどを質問します。問診が終わると、歯ブラシを使って洗面所で効果的な歯磨きの実習です。「細かいところまで歯の磨き方が良く分かりました」と中尾さん。参加者の喉の筋力や唾液の分泌度を測る「ゴックン検査」もありました。「30秒間に何回唾液を飲み込めるか」「あー」を何秒間続けて発声できるか」を回数や時間で点数を付けます。「この体操は食道の入口を広げ、嚥下(えんげ)するための筋肉を鍛えま

す」と牛嶋さん。腰や首に痛みがある人には「舌出しゴックン」が効果的。舌を少し出したまま唾液を1日5回飲み込むだけで、喉の奥の筋肉を鍛えられるそうです。参加者のみなさんは口々に「受講して良かった」と楽しそうに言っていました。取材を通して「内容が良かっただけに、もっと多くの人が参加すれば良いの」と感じました。健診は、自分の



牛嶋さん(右)から歯磨きの指導を受ける中尾さん

健康状態を知る絶好のチャンスです。その結果を知った上で、介護予防教室に参加し、自分の健康を維持することがお得ではないかと感じた取材でした。(市民記者・真嶋賢二)

「歯医者さんへ行ったことがありません」と自信満々。しかし、「口の健康を保つためには、歯医者での定期的なチェックが必要ですよ」と言われて納得しました。「食欲の秋」です。おいしいものを楽しく食べるためにも、「健口」には十分気を付けましょう。(あ)

舞台裏

■笑う門には福来る ■「元気のツボ」で紹介した「笑い」の効能。おやじギャグと言われても、家族の健康のために笑いを提供する私にはうれしい情報です ■運動中の笑いは一層効果的。「スポーツの秋」です。家族や仲間と一緒に楽しく笑いながら、コミュニケーションの歩こう会などに参加してみたいかがですか。(う) ■「読書の秋」です ■子どもたちのころ、絵本や紙芝居、図鑑や小説などを求めて、近所の図書館へよく通いました。しかし、最近では図書館へも少し遠ざかり気味です。 ■大人も子どもも楽しめる本がたくさんある市民図書館。懐かしい絵本や小説などを探しに、市民図書館まつりへ足を運びたいと思います。(み) ■子どものころから虫歯はゼロ。数少ない自慢の一つです ■歯科検診でも「歯医者さんへ行ったことがありません」と自信満々。しかし、「口の健康を保つためには、歯医者での定期的なチェックが必要ですよ」と言われて納得しました ■「食欲の秋」です。おいしいものを楽しく食べるためにも、「健口」には十分気を付けましょう。(あ)