



Oral Health Promotion Club in Nara  
 特定非営利活動法人 オーラルヘルスプロモーションクラブ奈良  
 〒631-0021 奈良県奈良市鶴舞東町2番10号 TEL.0742-45-4457

## OPC 奈良だより

第4号

### ご挨拶 代表 田中康正



いよいよ人生100年の長寿社会が目の前に迫ってきました。医療の進歩が実現可能なものとして、夢の100歳を見渡せるところまで寿命を押し上げてまいりました。そして、なんと90歳以上の高齢者が200万人を超えてきたそうです。

この考えもなかった人生100年に対して、個人も、社会も人生設計を作り変える必要がでてきました。特に健康寿命を延ばすために、頭脳の強化、体力の強化を計る必要があります。

また生活を支える年金制度も、払う側からもらう側が多くなり、年金財政の運営が心配されますが、人生が伸びた分、手当が必要になります。

このような時代背景の下で健康に生きるためには、公的な支援制度の他に、私たちのような民間のサービスが育ち支援をしていかなければ、この国の長寿社会は長生きをした幸せを享受できません。

OPC奈良の活動も、時代の要請を受け、ますます重要度が増してきております。本紙の昨年度の活動報告をご覧ください、益々のご支援をお願い申し上げます。

### 摂食嚥下講演会

平成29年12月7日(木) 大和高田市民交流センター・コスモプラザ



松下真一郎先生

恒例となりました松下真一郎先生によるこの講演は4回目を数えますが、毎回、国内外の新しい文献を紹介され、誰にでも分かりやすく解説していただいています。動画や多くの実例を用いた楽しい内容でした。  
 <食事介助の姿勢>前傾姿勢は重要なポイントで、口から食べ物を迎えにくい姿勢をとってもらう。



車椅子の方には枕を抱っこするように少し前かがみに。

<誤嚥対策>発声と嚥下は深く関係している。みんな集まって食べることは精神的にも大切。カラオケも。また会話ができるならケアによって十分経口摂取の希望はある。好きな食べ物は誤嚥しにくいので食べる順番も。また首筋を動かせる人は誤嚥しにくい。

### 褥瘡ケアと栄養管理講演会

平成30年3月17日(土) かしはら万葉ホール



松出洋子先生

第1部は高井病院の皮膚・排泄ケア認定看護師の松出洋子先生に褥瘡についてお話いただきました。褥瘡は高齢化が続く限り無くならない。では褥瘡はどうしてできるの?その危険因子は?どのような処置をすればよいの?等、丁寧に分かりやすくお話いただき、質疑応答では現場で困っていることなどを活発に話し合いました。

第2部では管理栄養士の豊田綾子先生が、事例を中心に高齢者の栄養摂取の難しさ、いかに一日の必要エネルギーを取ってもらうか等についてお話いただきました。特に慢性閉塞性肺疾患や癌の終末期の患者さんなどは炭水化物中心の栄養から、脂肪・蛋白質中心の食事にする、また認知症の方の食支援の難しさ等をお話いただきました。食支援の目標は、食事は美味しく、楽しく、食べやすく、介護する人もされる人もHAPPYに!笑顔を増やしたい!だそうです。



豊田綾子先生



平井基陽先生



シンポジストの皆さん

NPO法人OPC奈良の平成29年度理事会、総会に引き続いて、午後1時30分より奈良県社会福祉総合センター6階の大ホールにおいて、学術講演会を開催しました。今年は「認知症の“食べる”を支える」をメインテーマに、第一部特別講演と第二部シンポジウムに分けて行いました。

まず第一部特別講演は、秋津鴻池病院理事長の平井基陽先生を講師に「今もう一度認知症を理解する」と題して講演していただきました。認知症とは、いったん正常に発育した知的機能が、脳の器質的な障害により持続的に低下し、日常生活に支障をきたす

ようになった状態を指し、日常生活に支障がない場合は、軽度認知機能障害と定義されます。そして「新しいことを覚えられない」等、すべての認知症の方に必ずみられる中核症状と、さらにその人によって異なる周辺症状が加わります。また認知症には下表のように4つの型に分類され、見当識、立体感覚、幻覚妄想などに差がみられます。摂食・嚥下については下表のとおりです。

認知症の人には、目をそらさないで必ず目を見て話をすること、またその介護に苦勞されている人に対しては、その方の話をただひたすら聞くことが大切だそうです。

第二部では、前奈良医大教授の松村雅彦先生に座長をお願いしてシンポジウムを行いました。特別養護老人ホーム室生園理事長の中野利一さん、介護予防事業所とらいあんぐる所長でケアマネの木曾江律子さん、訪問看護ステーションやわらぎの郷所長の石原佑佳さん、特別養護老人ホームあじさい園園長で歯科医師の松村清子さんの4名の方にシンポジストをお願いし、それぞれの立場から20分程度の基調講演をしていただきました。その後、座長の松村先生と第一部講師の平井先生、そして当OPC奈良副代表の正田歯科医師を交えてディスカッションを行いました。終了後はフロアから活発な質問もでて、認知症に対する関心の高さを示しておりました。閉会予定時間をオーバーして午後5時過ぎにお開きとなりました。



松村雅彦先生

< 認知症の摂食・嚥下 >

	アルツハイマー型	血管性	前頭側頭型	レビー小体型
脳の萎縮場所	海馬	病変部	前頭・側頭部	後頭葉
嚥下障害	+ 後期に	障害部位による	± かき込み	++ 初期から
食欲	±		増加・過食	低下
嗜好	甘い 濃い		甘いものを多量に	
食習慣	—		早い	
関連行動	二度食べ		立ち去り・盗食	便秘・幻視・嗅覚障害



野迫川村歯科保健事業

<むし歯予防教室>

平成29年6月15日(木) 野迫川村山村振興センター

今年はへき地保育園ではなく、山村振興センターの広いお部屋で、みんな楽しくゴロゴロつろぎながら開催されました。

昨年同様に、管理栄養士の辻本さん、花谷歯科衛生士、正田歯科医師のお話と、歯みがき指導があり、辻本さんの手作りおやつを食べながらの和やかな教室でした。あらためて保健事業における「歯と栄養」のコラボの大切さを感じました。



<介護予防事業>

平成29年12月14日(木)・12月21日(木)・1月18日(木)



12月14日はホテルのせ川で、また12月21日は野迫川公民館で、それぞれの地区の皆さんと楽しく行いました。ま3回目は1月18日に両地区合わせてホテルのせ川で行いました。

野迫川村の皆さんは畑仕事など現役でがんばっておられ、80歳を越えても大変お元気で、総じて10歳から15歳ほどお若く見えます。今年も管理栄養士の辻本さんの楽しくてためになるお話と、「トウモロコシごはん」など高血圧予防の試食もありました。

## 口腔ケア実技実習教室

病院実習 平成29年9月13日(水) 橿原市正田歯科医院

お仕事疲れのでも午後6時半開始にもかかわらず、訪問看護ステーションの看護師2名、ケアハウスの介護職2名、サ高住の介護職1名、歯科衛生士専門学校学生2名の参加がありました。

OPC奈良の理事である花谷歯科衛生士の指導に、参加者は熱心に質問していました。在宅での口腔ケアの重要性が浸透しつつあると思われます。



出前教室 平成30年1月25日(木) 済生会奈良病院



1月25日(木)午後5時半より済生会奈良病院において、口腔ケア実技実習の出前教室を開催しました。当NPO法人の寶達理事による簡単な講義の後、歯科衛生士の花谷理事から具体的で実践的な口腔ケア実習をおこないました。病棟看護師を中心に20数名の参加者があり、熱気を感じる教室となりました。

その後のアンケートでは「義歯のケアなど今まで行っていたのと違いました。不顕性肺炎予防のことなども知ることができて良かったです。」「すごく勉強になりました。口腔ケアといっても、なかなかこの様な手技で行っていなかったの、とてもわかりやすかったです。」「1年たつと忘れていたことも多いので、同じ内容でもいいのでまた来ていただきたいです。」等の感想が寄せられました。

奈良県介護支援専門員協会研修会 平成29年8月5日(土) 大和高田市

奈良県介護支援専門員協会の平成29年度研修会が8月5日(土)に大和高田市で開催され、当NPO法人OPC奈良の正田副代表が、在宅訪問管理栄養士の時岡奈穂子先生とコラボで講演しました。

テーマは「ケアマネージャーが知っておきたいお口と栄養」でした。低栄養や誤嚥性肺炎のメカニズムと口腔ケアの有効性について、在宅で要介護者の食生活を直接支えているケアマネさん方に解説しました。

講演後、OPC奈良の理事で明日香村国保診療所長の武田伊知郎医師の司会で、京大出身の元プロボクサーで医師でもある東大寺僧侶の川島実さんらとの楽しいトークのサブライズもありました。



済生会奈良病院 市民公開講座講演会 平成29年12月2日(土) 奈良県立図書館



奈良市大安寺にある奈良県立図書館において、済生会奈良病院の主催で市民公開講座が開かれ、その講師として当OPC奈良の寶達理事が依頼を受け、「歯医者さんが教える歯のおはなし～訪問で歯科はどこまでできるか～」と題して講演を行いました。

この講演会は「学ぼう医療 防ごう病気 これだけは知っておきたい病気の知識」という趣旨で済生会奈良病院が毎年行っている講座です。今年は歯科がテーマとなりました。このように歯科が取り上げられたのも、歯科と全身との関りが医科の間でも浸透してきていることの証でもあると思います。

神経難病の方の歯科口腔支援 平成30年2月1日(木) 奈良県吉野保健所



吉野保健所の要請で「神経難病者への歯科口腔支援～QOL維持のための誤嚥性肺炎予防～」というテーマで、管内の専門職、行政の保健師等に向けた講演をおこないました。

難病患者は病気の進行により摂食・嚥下機能が低下するため、誤嚥性肺炎の予防はもとより、胃瘻も視野に入れた栄養管理の重要性。口腔機能や口腔内清潔保持により少しでも口から食べる喜びが保てるよう支援に努めること。また呼吸障害に対するケアを並行して行うため、NPPVや人工呼吸器の段階では特に口腔乾燥に留意し保湿に努めること。病気の進行に合わせたケアの必要性など、多職種連携による支援の大切さを解説しました。

また、難病患者の口腔ケアのビデオ映像なども交え、実際の現場における脱感作やケアの手技についても解説しました。

## 母子生活支援施設での噛むことの大切さを講演

ライフイン郡山 平成29年10月22日(日)



奈良県母子生活支援施設協議会(山村弘子会長)からの依頼を受けて、大和郡山市にある母子生活支援施設「ライフイン郡山」において、お母さん方3名、小中学生10名と施設職員の方々に「口腔ケア～こどもの成長と噛むことの大切さ～」という演題でお話しました。

続いて中川歯科衛生士が、「歯磨きのツボ」という自家製のパンフレットを用いて、お母さん方と子どもたちひとり一人にわかりやすく、和気あいあいの中で実際にブラッシングをしてもらいました。山村施設長の暖かさがにじみ出るアットホームな施設でした。

午前10時から始まりましたが、折しも台風21号の近畿襲来により風雨がドンドン強くなってきてもかかわらず、最後まで皆さん熱心に聞いて頂きました。

佐保山荘 平成29年10月26日(木)

同じく同協議会からの依頼の第2弾として、10月26日(木)午後6時過ぎから、奈良市法蓮町にある母子生活支援施設「佐保山荘」において、お母さん方21名、小中学生14名と職員2名の皆さまに、「口腔ケア～こどもの成長と噛むことの大切さ～」という演題でお話し、特に噛むこと、朝食を抜かないこと、受動喫煙の怖さ等について解説しました。

夕方のお仕事帰りで皆さんお疲れだったと思いますが、多人数にもかかわらず施設長さんも色々やさしくお手伝いしていただき、和やかにお話が進みました。

また奈良県母子生活支援施設協議会事務局の坂本真由美さんが、大和郡山での講演に続き、諸連絡から当日の準備まですべて助けていただきました。



ヒューマンかつらぎ 平成29年11月26日(日)



同協議会からの依頼の第3段は、昨年に引き続いてヒューマンかつらぎで開催されました。参加者は60名で、内訳は母親18名、乳幼児16名、小学生15名、中学生2名、高校生1名、職員8名でした。事務局からも2名参加されました。

和やかな雰囲気の中で、講和と中川歯科衛生士の歯みがき指導が行われました。その後、平岡園長先生ご自慢のお好み焼きを、皆さんと一緒にお腹いっぱいいただきました。年上の子が小さい子たちを世話しながら食べている姿は、和気あいあいとしたファミリーそのものでした。

みんなで考えよう 若い支度講座

平成29年10月31日(火)・11月2日(木)



橿原市包括支援センター主催の「みんなで考えよう 若い支度講座」という三回シリーズの市民向け講演会が開かれました。第二日目(10月31日)には当NPO法人理事で訪問看護ステーションやわらぎの郷の石原所長が「エンディングノートを書いてみよう」というテーマで、また第三日目(11月2日)には当NPO法人副代表の正田歯科医師が「健康寿命を維持するために」～口腔ケアからはじめる健康づくり～というテーマで講演しました。「難しいことを楽しくわかりやすく解説してくれた」と参加された高齢者の皆さんから好評を得ました。

奈良県看護協会研修会

平成29年11月25日(土)

奈良県商工会議所

(公社)奈良県看護協会より依頼されて奈良支部主催の健康フォーラムに当OPC奈良の正田副代表が「健康寿命はお口から～なぜ誤嚥するのか? 誤嚥にならないための工夫～」と題して講演を行いました。参加者は一般の方、医療職、介護職等70名を超え大盛況でした。

アンケートでは「講師の先生のお人柄が表れた講義内容で、わかりやすく楽しい内容でした。」「口腔ケアと誤嚥性肺炎との重要な結びつきがわかりやすく学べました。」「具体的に学べて良かったです。今まで口腔ケア、誤嚥防止という口や顔だけを鍛えるような感覚でしたが、全身のケアをしないといけないことがわかりました。」等の貴重な意見をいただきました。



ホームページもご覧ください

<http://opcnaara.health-care-site.com/wordpress/>

OPC奈良

検索