



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11号

ご挨拶 代表 正田農夫



「だれもがいつまでもお口から食べられる」ことの支援を目指して設立しましたNPO法人オーラルヘルスプロモーションクラブ奈良は今年で12年目に入ります。

さて2025年問題という言葉が使われて久しいのですが、いよいよ2025年になってしまいました。改めて食支援におけるこの問題を考えてみますと

1. 医療と介護の人材不足がより顕著にあらわれる

超高齢化に伴い働ける人材の不足は、患者の安全やサービスの質を低下させるだけでなく、医療介護従事者の過重労働や離職率の上昇にもつながる。特に食の支援は個々の利用者で異なり難しいため、より質の低下が予想される。

2. 地域による格差の広がり

現在も都市部と地方では、医療介護施設やその従事者の数、種類に大きな偏りがあり、地方においては経済的な理由からますます過疎化が進むことが予想される。

国はこれに対し医療DXを早急に推進しており、現場では混乱が生じていると言われています。私たちは業務の効率化はもとより、予防を中心においた他職種のさらなる連携を目指す必要があると考えます。知識と情報の共有をさらに進めることが今できることです。

わかりやすい講演会の企画等を準備しています。どうぞご理解とご協力をお願いいたします。

令和6年度 摂食嚥下講演会



松下真一郎先生

言語聴覚士
こども発達支援MOMOの
実 管理責任者

3月25日より1週間、毎年恒例の松下真一郎先生（元奈良県言語聴覚士会会長）の摂食嚥下講演会がWEB配信にて開催いたしました。

今回のテーマは、「摂食嚥下障害のリスクを抑える『知覚』」でした。

手と口腔機能の関係を解説、誤嚥予防のため口腔機能のみではなく手の活動という別の視点からお話されました。

初めに、手と口は連動しており「食事を食べている嚥下障害患者は、自分自身で食事をする嚥下障害患者よりも肺炎になる可能性が20倍ある」という驚きのデータを開示されました。手と口は、胎生期の頃から連携をするという仮説から、物を掴む指の構え（形態の認識）と食物を運ぶ上肢の動き（空間の認識）の2点より食べるという行為をどう知覚しているかを予測されました。この2点をチェックすることにより食事の介護時に誤嚥のリスクがあるかどうかを判断ができるのではないかとということです。

後半では、咀嚼すると嚥下をコントロールできるのである程度誤嚥を防げる、噛むことの重要性を示唆されました。

誤嚥の予防は咳と密接に関係しており、自分から強く咳をできることが重要だそうです。

最後に誤嚥予防の観点から咳嗽力（咳をする力）をつけるためにカラオケなども有効ではないかと締めくくられました。

毎回、新しい切り口で摂食嚥下について解説され、次回も楽しい講演になることでしょう。

令和6年度学術講演会

在宅支援をされている介護職・看護職の皆さんの働きがいを考える



中島美津子 先生

東京医療保健大学東が丘・立川看護学部大学院看護学研究科教授

1991年看護師免許取得九州大学医学部附属病院等の臨床の傍ら教育学修士・看護学博士を取得。看護部長、副院長、教育局長などを歴任。教育・研究職として九州大学医学部保健学科、聖マリア学院大学看護学部、広島大学大学院医歯薬保健学研究院を経て、平成28年4月より現職に就任。

11月23日、奈良市Acty奈良に於いて、中島美津子先生をお招きして令和6年度学術講演会が開催されました。その後12月7日～15日にWEB配信を行いました。

1. 在宅支援をされている皆さんの働きがいって、何だろう？

私たちの仕事は、出会った時から相手の人生を支援！他者を幸せにすることができ、自分も幸せにすることができる最高（幸）の職種である。

2. 主体的にやる気を起こし、粘り強く、柔軟に考えるためには？

＝若者たちに選ばれる職場づくり！

①Z世代の若者を理解する

褒められて育ち、仕事以外の人生も考えている。能力・精神の器が広がり、自身が成長できることを期待している

※辞められたら困ると「ゆるブラック」になると逆に辞められる。

②離職理由の第1位は人間関係！＝労務管理に大切なこと。

・敬意をもって扱われる（価値観の違いを尊重）

・自身の声を上げることができる（言える雰囲気、心理的安全の確保）

・労務条件に関する意思決定に参加できる（多様な勤務形態、ライフス

テージの考慮）

3. チームの鍵は自分だ！

ネガティブ思考はハラスメントを感じやすくなるため、できるだけポジティブ思考を持つこと。チームリーダーは自分だと思い、いつも患者、家族のためになっているか、問い続けること。

中島先生の信念は「すべては幸せにつながっている」。

人口が減少し、労働力が減る時代、若者に魅力ある職場を提供し、私たちも80歳まで元気に働いて、一度しかない人生、仕事も人生も楽しみましょう。

とても気さくでユーモアたっぷり、中身がぎっしり詰まったやる気の出るお話

宇陀在宅医療を推進する会での講演

令和6年11月13日 宇陀市にある複合老人福祉施設「ゆあほうむ榛原」において、この会を主宰されている加藤久和先生（医療法人豊生会加藤クリニック院長）から「在宅療養者ができるだけ最後まで口からものを食べられるように、誤嚥性肺炎を防げるように歯科の療養必要者を見落とさないために」

という演題で講演を依頼されました。

当日は医師、歯科医師、訪問看護師、歯科衛生士、ケアマネジャー等幅広い職種の皆さん約70人が参加され、日常業務の終了後という時間帯にも関わらず、非常に熱心に聞かれ、また熱のこもったご質問をされていました。

講師の正田代表は ①高齢者の口腔内の特徴 ②それぞれの病的な状態を見落とさないために③しっかりと捉えて歯科医療に繋げること ④特に要介護者の誤嚥性肺炎の特徴と予防について詳しく解説し、中でも職種間の連携の重要性を強調しました。



野迫川村での活動

むし歯予防教室

令和6年6月6日 野迫川村山村振興センターにおいて、
歯科医師、管理栄養士、歯科衛生士によりむし歯予防教室が
開催されました。

- ・寝つきが悪く朝食を摂らせるのが苦労
→食生活のリズムから考える
- ・おやつに柔らかく甘い物ばかり
→かみごたえのあるおやつの紹介
- ・スポーツドリンクが大好き
→酸蝕症の怖さについて解説
- ・好き嫌いが多く肉や野菜嫌いで麺類ばかり。便秘がちに
なってる→小さい頃からいろんなものを少しずつ与え、
食の経験を積ませる

事前アンケートをもとに、実生活に即した予防教室を開いて
います。



高齢者介護予防「すこやか教室」

今年も村内3カ所で、管理栄養士、歯科医師、歯科
衛生士のコラボで講演と試食、実技を行いました。
「健口でしっかり食べて健幸に」を共通テーマにフレ
イル予防についてそれぞれお話ししました。

野迫川村は標高が高く山林が97%を占めるため過疎が
進み限界集落と言われていますが、当OPC奈良は歯科診
療所での治療と介護予防事業の支援で元気なお年寄り
の応援をしています。

10年続けているので皆顔見知りになり、ご家族のこと
や身体の具合など気楽に相談したり、和気あいあいの
イベントです。



弓手原地区（10月24日）
村内で一番山奥にある集落



北股地区（11月4日）
2011年の大水害の最大被災地



ゆうゆう苑（11月11日）
村の中央にある唯一の老人ホーム

障害者支援施設での活動

今年度は県内4カ所の障害者（児）施設において、日頃から歯科医院に通っていない方々の歯科健診を実施し、ご家族や施設の支援員に、むし歯等の見つけ方や歯磨き介助のテクニックを一人ひとり直接実地指導しています。入所施設の支援員は年々上手に慣れてこられますが、昨今の流れで離職者が多く、外国人を含む新規の方への指導には時間がかかっています。

陽気園

令和6年4月16日及び4月22日「陽気園」の入所者34名の歯科健診と歯磨き指導を行いました。正田農夫、花谷隆子（歯科衛生士）が参加。22日は新規支援員に対する講習会も行いました。



なかま とらい



令和6年11月20日及び11月27日 児童発達支援・放課後等デイサービス「なかま・とらい」の通所児童12名に実施しました。両日とも野坂幸男、正田農夫、花谷隆子（歯科衛生士）が参加しました。



きららの木



令和6年11月14日及び12月5日「きららの木」の通所者22名の歯科健診と歯磨き指導を行いました。身体の高い大きな人が多く3～4人で抑制してやっと歯ブラシを入れて歯を磨くデモができました。
14日：田中和宏、上田保秀、正田農夫が参加
12月5日：田中和宏、寶達照樹、正田農夫が参加

ひまわりの家

令和6年12月11日及び令和7年3月12日「ひまわりの家」の通所者18名の方に実施しました。ここは令和5年から介入を始めたところで実施人数は少ないですが施設長も担当者も熱心に取り組まれています。

11日：上田保秀、正田農夫、道下圭子（歯科衛生士）

3月12日：正田農夫、正田真、花谷隆子（歯科衛生士）が参加しました。



予告！ 令和7年度学術講演会

【テーマ】口腔機能訓練と食支援が高齢者の栄養改善に与える効果（仮題）

【日時】令和7年12月7日（日曜日）午後2時より

【会場】奈良商工会議所 奈良市西大寺南町8番33号

【講師】菊谷 武 先生 日本歯科大学教授 口腔リハビリテーション多摩クリニック院長