

草加市

～シルバー・セニア世代のためのお口の健康講座～

(1) 草加市の概要

(ア) 草加市の基本情報

草加市は、埼玉県の東南部に位置し、市域の南部は東京都足立区に接している。水と緑に恵まれた中川、綾瀬川下流域にひらけた、東西 7.24 km、南北 7.6 km、総面積 27.42 km²の都市である。

草加の地名は松尾芭蕉の『奥の細道』にも記されており、宿場町の面影を残す落ち着いた雰囲気がか市内松並木など各所で息づいている。東京近郊という立地条件の良さもあり、昭和 50 年代後半からは人口が急激に増加し、松原団地の建て替えが進行中である現在は人口 24 万人を超える都市となっている。

草加市では、「人や環境にやさしいにぎわいのあるまち」快適都市の実現をめざし、市民と行政の協働によるまちづくりを進めている。

①	面積	27.42 km ²
②	人口	244,170 人
③	②のうち 65 歳以上人口 (再掲) ※【 】内は高齢化率	47,918 人 【 19.6% 】

(平成 24 年 1 月 1 日現在。町(丁)字別人口調査)

(イ) 人口分布概要と見込み

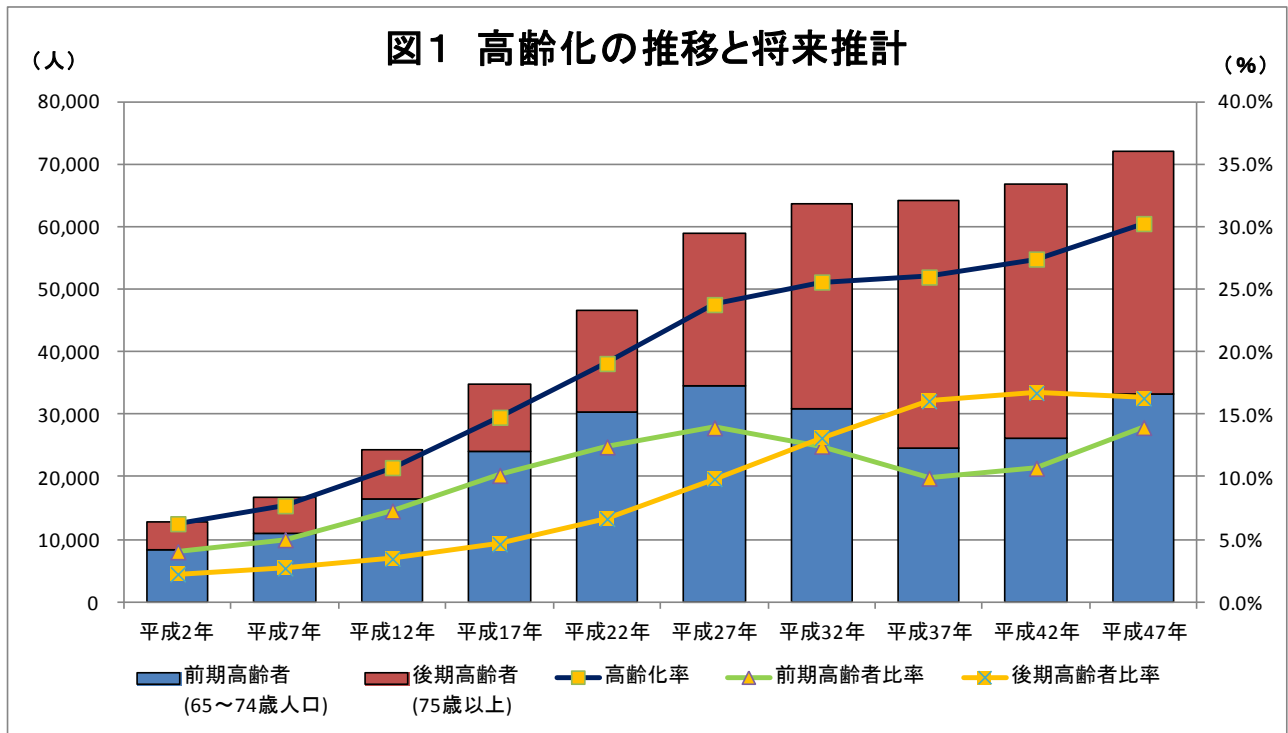
草加市では、現在高齢化率は、県平均と比較してやや低い位置にあるが、今後も高齢化が進展すると予想される。

表1 高齢化の推移と将来推計人口

年	国勢調査人口					将来推計人口				
	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	平成32年	平成37年	平成42年	平成47年
総人口	204,113	217,930	225,018	236,316	243,855	247,381	248,435	246,930	243,383	238,318
前期高齢者 (65～74歳人口)	8,230	10,889	16,403	23,960	30,276	34,487	30,966	24,488	26,046	33,273
後期高齢者 (75歳以上)	4,581	5,916	7,806	10,962	16,235	24,349	32,593	39,671	40,691	38,830
高齢化率	6.3%	7.7%	10.8%	14.8%	19.1%	23.8%	25.6%	26.0%	27.4%	30.3%
前期高齢者比率	4.0%	5.0%	7.3%	10.1%	12.4%	13.9%	12.5%	9.9%	10.7%	14.0%
後期高齢者比率	2.2%	2.7%	3.5%	4.6%	6.7%	9.8%	13.1%	16.1%	16.7%	16.3%

平成22年までは、国勢調査人口

平成27年以降は、『日本の市区町村別将来推計人口』(平成20年12月推計)(H17国勢調査から推計)



(2) 草加市の取組

(ア) 取組の概要

65歳以上の高年者を対象に、2日間を1コースとした口腔機能向上を目的とした教室を実施している。2日間は2週間の間隔を開けて実施し、口腔機能の向上の状態を評価する。

教室の初日には自分で口腔体操と唾液腺マッサージができるよう実技指導を行い2週間の間に自宅で実行をしてもらった。

(イ) 取組の契機

① 高齢化率の上昇

草加市の過去5年間の総人口は毎年1,000人前後の伸びを示し、平成23年には243,141人となっている。それに伴って高齢化率も着実に上昇し、平成23年には19.1%となっている。しかし、草加市の高齢化率は全国の高齢化率と比較すると相対的に低くなっている。

② 二次予防事業対象者（特定高年者）のうち口腔該当者の割合が高い

平成22年度の二次予防事業対象者（特定高年者）2,959人のうち口腔に該当するものは1,993人（67.4%）であり7割弱と他の該当項目より多い。（複数回答）

区分項目	人数			割合 (%)		
	男	女	合計	男	女	合計
①運動	408	1134	1542	39.6%	58.8%	52.1%
②栄養	190	285	475	18.4%	14.8%	16.1%
③口腔	757	1236	1993	73.4%	64.1%	67.4%
④認知	533	973	1506	51.7%	50.5%	50.9%
⑤うつ	474	932	1406	46.0%	48.3%	47.5%
⑥閉じこもり	124	252	376	12.0%	13.1%	12.7%

	男	女	合計
決定者 (特定高年者)	1,031人	1,928人	2,959人

③ 介護予防教室の口腔の対象者定員が少ない

二次予防事業対象者（特定高年者）向けの介護予防教室では口腔の対象者定員が6人×3コース＝18人と少なく、毎年希望しながらも定員から漏れてしまう方がいた。

(ウ) 取組の内容

事業名	シニア・シルバー世代のためのお口の体操教室
事業開始	平成22年度

	平成23年度	平成22年度
予 算	歯科衛生士賃金 18,000円	歯科衛生士賃金 18,000円
参加述べ人数	55人	51人
期 間	平成24年3月7日、21日	平成23年2月23日、3月9日
実施体制	保健センター保健師1名 非常勤歯科衛生士2名	保健センター保健師1名 非常勤歯科衛生士2名

① 講話の実施

「全身の健康と口腔の関係」「唾液の重要性」「誤嚥性肺炎の予防」「口腔ケアとアンチエイジング」などの講話を中心として実施した。

② ブラッシング指導

本人の日常使用している歯ブラシを持参してもらい適切な歯ブラシの紹介をした。

③ 口腔体操の指導

深呼吸や唾液腺マッサージ、顔・頬・舌の体操、発声練習（パタカラ）の実技指導を行った。

④ 咀嚼力の測定

口腔機能評価の確認のため、8項目の問診と咀嚼ガムによる咀嚼力をひとりひとりに歯科衛生士が面接をし、チェックを行った。

⑤ レクリエーションゲーム

口腔機能向上につながるようなゲームをグループごとの対抗戦形式で実施し、楽しさを兼ねた機能アップを図った。

⑥ 健口カレンダーの記録

教室を開催している1カ月間のカレンダーを作成。歯みがきの実行や口腔体操の実施の有無を自己評価できるようにした。

(エ) 取組の効果

① 歯周疾患の予防効果

歯みがきの重要性や正しいブラッシングの方法を指導することによって、きちんと動機づけができたと考えられる。これまでの2年間では、歯みがきの回数や入れ歯の清掃回数は教室の前後を比較すると増加している。

【歯みがきの回数】

	平成22年度			平成23年度		
	1回	2回	3回	1回	2回	3回
開始時	5人	7人	12人	5人	9人	12人
終了時	1人	6人	17人	1人	9人	16人

【入れ歯の清掃回数】

	平成22年度			平成23年度		
	1回	2回	3回	1回	2回	3回
開始時	2人	4人	5人	3人	2人	7人
終了時	1人	2人	8人	2人	1人	9人

② 口腔機能向上の効果

口腔体操や唾液腺マッサージ、またパタカラ体操などの方法を教室で確実に取得させた。教室当日だけでなく、自宅でも継続的に実施できるよう健口カレンダーを渡し、しっかりと動機づけをおこなった。その結果、咀嚼力は全員アップし、むせや口腔乾燥などの自覚症状がある人は減少している。

【咀嚼力の変化】

	変化なし	0・5UP	1.0UP
平成22年度	50.0%	12.5%	37.5%
平成23年度	59.3%	18.5%	22.2%

【自覚症状項目の変化数】

	自覚症状項目の変化数				
	変化なし	-1	-2	-3	-4
平成22年度	10人	6人	5人	1人	1人
平成23年度	8人	9人	7人	3人	0人

③ その他の効果

従来の介護予防教室では二次予防事業対象者（特定高年者）の口腔機能の向上が必要な人に対して定員があるため、十分なアプローチができなかった。この教室を開催することで二次予防事業対象者（特定高年者）に限らず、幅広く高年者を対象とすることができた。そして早期に介入することで、少しでも二次予防事業対象者（特定高年者）に該当せずに済む人がいたのではないかと。結果、介護予防につながるようになる。

(オ) 成功の要因、創意工夫した点

① 2日間の教室にしたこと

やりっぱなしの教室にならないよう2日間の教室としたことで、評価をすることができた。また、開催の間隔を2週間とし、自宅での継続的な実施を促すことができた。2週間という期間は、次の教室出席を忘れず実行できる期間であると思われる。

② 評価媒体の工夫

咀嚼力の評価に『咀嚼力ガム』を用いた。ガムという身近な食べ物で、簡単に咀嚼力が測定できることが参加者の興味をひいた。また、色という形で咀嚼力を表現しビジュアルに訴えることができ、参加者同士の話題づくりにも役立ち、教室も盛り上がった。

③ 教室のタイトルを工夫

「5年後10年後に必ず差が出る シニア・シルバー世代のためのお口の健康講座 乾燥・むせに効く10の秘策教えます」（平成22年度）「お口だって鍛えれば衰えない シニア・シルバー世代のためのお口の体操教室 乾燥・むせに効く口腔体操教えます」（平成23年度）

対象者を絞ったことと、高年者に多い「口腔乾燥とむせ」という自覚症状に特化したタイトルをつけ参加者を募った。

【H22年度】

5年後10年後に必ず差が出る!!

参加者募集 無料

シニア・シルバー世代 のための
お口の講座

お口から若さと健康を保つ秘けつ教えます!!

最近「お口のケアが大切」と言われる。「入れ歯が合わない」「飲み込みにくくなった」などお口のトラブルありませんか? 若い頃なかったお口の悩み...そんなあなたに役立つ講座です。

歯周病予防
歯肉炎
インプラント
噛み合わせ
かみかみ
噛み合わせ
アンチエイジング

講師
口腔ケアのスペシャリスト
・玉川 清美 歯科衛生士
・西山 香 歯科衛生士

日時 平成22年2月24日(水)
時間 午前10時~11時半

場所 草加市保健センター

持ち物
・口ふきタオル
・現在使用の歯ブラシ

対象 65歳以上の方(定員60名・先着順)

内容 お口のケアで健康・若返りの話とブラッシング指導など

申し込み方法 お電話にて保健センターへお申し込みください

※ お申し込み・お問い合わせ ※
草加市保健センター
☎ 922-0200

【H23年度】

お口だって鍛えれば衰えない!!

参加者募集 無料

シニア・シルバー世代 のための
お口の体操教室

乾燥・むせに効く口腔体操教えます!!

最近「お口のケアが大切」と言われる。「入れ歯が合わない」「飲み込みにくくなった」などお口のトラブルありませんか? 若い頃なかったお口の悩み...歯槽で口やのどの飲み込みアップです。

飲み込み
アップ
舌のしん
居安子筋
かみかみ
アップ
おいしい
食事
アンチ
エイジング

講師
口腔ケアのスペシャリスト
・玉川 清美 歯科衛生士
・西山 香 歯科衛生士

日時 平成24年3月7日(水)
2日間
コース 2日間とも参加してください 21日(水)

時間 午前10時~11時半

場所 草加市保健センター

持ち物
口ふきタオル
今使っている歯ブラシ

対象 65歳以上の方(定員25名・定員に足り次第締め切ります)

申し込み方法 2月6日(月)からお電話で保健センターへお申し込みください

※ お申し込み・お問い合わせ ※
草加市保健センター
☎ 922-0200

(カ) 課題、今後の取組

① 参加者数の限定

このような方法での教室形態で実施すると参加者の人数が限定されてしまう。しかし、歯科衛生士2名でできるだけ丁寧な個別指導ができるよう考えると定員25名はやむをえない。今後、参加者数の定員増加が図れるような教室形態を検討していきたい。

② 介護予防の効果が見えにくい

介護予防の効果には長期の経過を確認することが必要である。個人の介護予防につながっていると思われるが、今後は追跡の調査をしてみたいと考える。