

「顔の見える関係」から「手をつなぎ合える関係」をめざして

ことう地域チームケア研究会

たより

令和4年7月31日発行

つながろう 話そう
ウェブ de 研究会

第56回 ことう地域チームケア研究会を開催しました

◆開催日時: 令和4年7月14日(木) 18:30~20:30

◆参加者: 54名(医療関係17名、福祉関係17名、行政・その他20名)



「口の健康」の重要性、予防の大切さについて学びました。

「オーラルフレイル」

【担当世話人団体】: 彦根歯科医師会・滋賀県歯科衛生士会

話題提供1

「オーラルフレイルを考えよう！」

彦根歯科医師会 堤 正彦 氏



オーラルフレイルとは

筋力や心身の活力の低下から起こる「口の中の虚弱」

<オーラルフレイルのサイン>

- ・食事でよく食べこぼすようになった
- ・固いものが噛めなくなった
- ・むせることが増えた
- ・滑舌も悪くなってきた



などのささいな口の機能の衰え

こうした状態が続くようであれば、「オーラルフレイル」の可能性がります。



- ◎オーラルフレイルの状態は、**介護リスクを高め**ます。
- ◎オーラルフレイルは、近い将来、**全身が衰えるサイン**。
- ◎オーラルフレイルはより**早く見つけて、対応**することが大切です。

※オーラルフレイルQ&Aより引用
著者: 平野浩彦、飯島朋矢、渡邊裕

チェックしてみましょう！

右記の質問項目に回答して、「オーラルフレイル」かどうかチェックしてみましょう！めやすとして、3点以上の場合にはオーラルフレイルの危険性あり！かかりつけの歯科医院に相談を。

質問項目	はい	いいえ
半年前に比べて硬いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の渴きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物をかむことができる		1
1日2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1

健やかで自立した暮らしを長く保つために、
オーラルフレイルに**早く気づき、予防や改善に努力**することが重要！！

「口からはじまる心身の健康維持の取組」

健口チェックプロジェクト

医療福祉関係者が

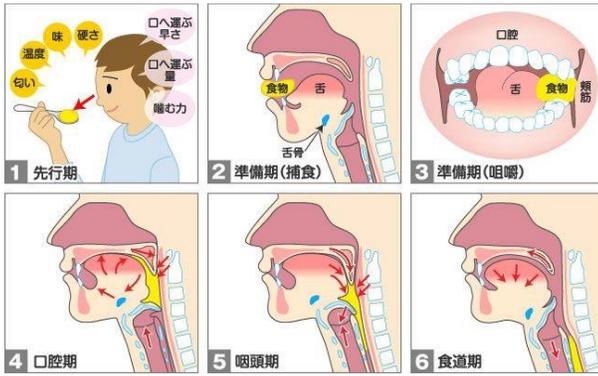
気づいて

つながって

患者(利用者)の
健康なお口の維持
(課題の解決)



摂食嚥下の5期



予防が大事！！

◆摂食嚥下の過程を学び、機能低下を予防するための口腔体操を参加者の皆さんにもやっていただきました。
 ◆会場ではマスクを着用したままでしたので、口の動かしづらさがあったかと思います。また、講師の方も伝えにくさや確認のしづらさがあったと思いますが、楽しく体験することができました。
 ◆施設でもご家庭でも取り組めます。
 ぜひ、日々の関わりの中で患者様、利用者様、ご家族様、同僚の皆様へお伝えください。
 ＊口腔体操の内容は、別紙(当日配布資料)をご参照ください。

飲み込みを元気に！

飲み込みのために必要な筋力をアップすることは、食事時の「むせる」などの症状の改善につながります。

へりをあまり出しすぎないでね



べろ出しごっくん体操
 舌を少し前に出したまま、口を閉じ、唾を飲み込みます
 舌をあまり出しすぎないのがコツです。



(会場の方に)
 土屋氏:「マスクに隠れて見えませんが、ちゃんと口を動かしてますかー」



(オンライン参加の方に)
 土屋氏:「やっててくれますかー」
 (チャットに返事)
 参加者:「ちゃんとやっていますよー」

口腔体操の一部です

情報交換・意見交換
グループワーク & 全体会

歯科医師、歯科衛生士の方々と一緒に、様々な職種・現場から、歯科にかかわる支援事例や疑問、思いなどを出し合いながら、活発な意見交換ができました。
 この交流をきっかけに、新たな連携の構築やチームケアの向上につながると良いなと思います。

【ケアマネジャー】

「訪問時に口を見ることの抵抗感があり、アセスメントのしづらさを感じます。」

【歯科衛生士】「お口の中が見れなくても、生活環境や生活状況の聞き取りをする中でも、そのやりとりの中にオーラルフレイルに関わるヒントがあります。」

【歯科医師】「かかりつけ医をもって、定期的に受診をすることがオーラルフレイルの予防につながります。」

【歯科医師】「口腔内の異常は全身状態に関わることであり、さまざまな専門職と歯科がつながることが大切だと思います。」

【訪問リハ】

「口腔アセスメント用チェックシートの項目に当てはまる利用者さんが多くおられます。姿勢や誤嚥性肺炎のリスクを感じますが、自分の専門ではない分野なので、なかなか踏み込んでいけないし、ケアについても上手く伝えきれないところがあります。」

【歯科衛生士】「こんなことで歯科に相談していいのかなと思わずに、よくわからない時は歯科に相談してください。」



【介護サービス事業所】

「介護事業所で利用者の口腔の異常に気付き、受診につなげようとする時、どのような情報を歯科医に伝えられるとよいですか。」

【歯科医師】「まずは簡単な情報でかまいません。本人の主訴や、受診の目的(例えば「入れ歯が合わない」「歯が痛い」など)と、『口腔アセスメント用チェックシート』のチェック項目の内容などの情報で十分です。つないでいただけたら、あとは歯科で詳しく診ていきます。」

多職種連携で歯科医療のさらなる推進を！

【歯科医師】

◇「国民皆歯科健診」について話題になりましたが、これには介護の現場にも関係してくると思います。◇介護の現場では義歯を使用されている方の異常に気づかれることも多いと思いますが、その時には、速やかに歯科につないでください。このような介護との連携が、国民皆歯科健診の一つの入り口になるかと思っています。◇介護サービス事業所に限らず、多職種連携で歯科につないでくださることが重要になってきます。



◇今一番大切なのは多職種連携。このチームケア研究会の原点。今後も一致団結して取り組んでいければと思います。



彦根歯科医師会
会長 田井中聡氏

◇最近、フレイルやサルコペニアといった言葉をよく目にするようになりました。歯科の領域であるオーラルフレイルについても注目されています。◇今年4月の歯科保険点数の改正においても、フレイルに対する検査の項目が新設されました。◇検査など元気なうちから行って、予防が一番大切ではないかと思っています。◇フレイル、サルコペニア、オーラルフレイルをみんなが考えられる時代になってきました。みんなで考えることが予防のはじまりではないかと思っています。

「これからは予防の時代。
幼いころから予防ということ意識していけるようにすることが大切だと思います。」

彦根医師会 松木明氏



連携のためのお役立ち情報

【湖東圏域の歯科医療機関の情報】

「湖東地域歯科医療機関情報一覧(第4版)」
* 訪問診療や建物情報、高齢者や障害者への配慮に関する情報も掲載されています。

【歯科との連携に関するツール】

* 口腔アセスメント用チェックシート
* 連携のためのシート
* 受診のためのフロー図



ホームページ「在宅医療福祉情報の森」をご覧ください！



⇒「歯科医療機関の情報」

⇒『お役立ち情報』の「連携のための各種共通シート」をクリック
⇒「療養時」歯科・口腔の取組「健口チェックプロジェクトに関連する様式」

【歯科への相談方法について】

- ① かかりつけ歯科があれば、まずは相談。
- ② かかりつけ歯科が無く、どこにかかればいいのか分からない時は、滋賀県歯科医師会へ連絡。
(県歯科医師会から彦根歯科医師会(担当者)に調整依頼の連絡が入るよう体制が取られています)
* 「受診までのフロー図」も参考にしてください(訪問診療なのか通院なのかを検討する時の参考に)。



こんなこと思いました



1. 「オーラルフレイル」についてのご意見・ご感想などお聞かせください。

- ◆マスクでお口のチェックしにくいが大切であると再確認(主介護支援専門員)
- ◆お口の機能低下は日常の些細な口腔の不具合を放置する事から起こります。介護になってからでなく、支援が必要になりだしたら先ずお口の中は大丈夫だろうか、ケアは本当に出来てるのだろうか？手伝える事はないか？と周りが、気をつけてあげて欲しいです。そこで気になる事を見つけたら歯科を頼って下さい。(歯科衛生士)
- ◆家族にどう伝えるかが問題。歯科受診に行ってもらえるように話が出来るようにしていきたい。(介護支援専門員)
- ◆地域包括支援センターの仕事内容にも関係があるため、よく理解できました。(地域包括)
- ◆日々の業務に活かしたい(歯科衛生士)
- ◆オーラルフレイルはフレイルにつながるので早めに気づいて予防をしていきたい(歯科衛生士)

2. 「オーラルフレイル予防体操」についてのご意見・ご感想などお聞かせください。

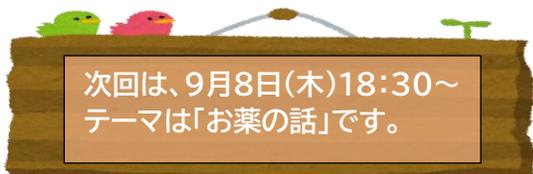
- ◆日々の個別訪問でゆっくり口腔体操を伝える時間は難しく個別の対応も難しいです。デイケアなどのご飯の前などで行ってくれていると良いなと思います。(保健師)
- ◆実際やってみて、効果を感じたものは何か、楽しく取り組んで頂けたものは何か知りたいです。(歯科衛生士)
- ◆デイサービスでもしていますが、していない体操を教えてあげようと思います。(介護支援専門員)
- ◆とても勉強になりました。とくにお口だけでなく嚥下のためにも首の筋肉体操が大事なこと。(地域包括)
- ◆参考になった。毎日少しずつでも継続していくのが難しい(歯科衛生士)

3. 歯科・口腔に関して日頃の支援の中で感じていること等をお聞かせください。

- ◆子どもの頃からの習慣が大人になってからの健康に大きく影響する、というのと、歯科保健の分野は経済格差がそのまま健康格差に繋がっている部分大きいと感じています。(保健師)
- ◆歯科医院で、処置時に見る口腔内と日常の様子には差があると思います。歯科で指導しても独居だとご家庭での生活に響いてない事も多いので、日常的に関わりのあるサービス等で口腔ケアに関わって頂ける施設が増える事を期待します。(歯科衛生士)
- ◆コロナ禍でマスクをしている為、口の中が見えず話がしにくいです。(介護支援専門員)
- ◆歯科に定期的にかかっておられる方はしっかりとケアができており残歯も多いが、歯磨きを含め歯に関心がないと歯を失ったり、そこから疾患や認知症になっていくなあと感じる。65才で障害→介護保険に移る方は手入れができておらず、残歯が少ないと感じる。(地域包括)
- ◆オーラルフレイルという言葉をもっとアピールする必要がある。医療専門職の間でも認知度が低いと感じる。(歯科衛生士)
- ◆三か月ごとのメンテナンスにご来院頂いている方からは風邪をひきにくくなった等、嬉しい声をいただいています。(歯科衛生士)
- ◆もっと口への関心が高まるように勉強することと、一言、口のことを聞けるようにしていきたい。

4. 意見交換についてのご意見・ご感想をお聞かせください。

- ◆他種職の方の疑問が聞けて良かったです。それに応えられる様にこちらも口腔だけでなく色々な角度から考える必要があると考えさせられました。(歯科衛生士)
- ◆歯科医師から「まずは見せてくれれば」と言われた事で何とか繋いで行きたいと思いました。(介護支援専門員)
- ◆参加者がもっと増えたら、もっといろんな意見が聞けたかも(地域包括)
- ◆多(他)職種の意見を聞けたことは良かった。特に言語聴覚士さんからの意見。(歯科衛生士)
- ◆STさんの脳血管障害の方のお話が大変参考になりました。(歯科衛生士)



次回は、9月8日(木)18:30~
テーマは「お薬の話」です。

ホームページ「在宅医療福祉情報の森」で次回研究会の情報・過去の開催内容をご覧ください。

在宅医療福祉情報の森  で検索。

たくさんのご意見、ありがとうございました。

【研究会に関するお問い合わせ】

こうとう地域チームケア研究会事務局

◆(社)彦根愛知犬上介護保険事業者協議会
(TEL 49-2455 E-mail:info@gen-ai-ken-kaigo.jp)

◆彦根市高齢福祉推進課 (TEL 24-0828)

