

## 資料5-2 先駆的取組事例

事例：秋田県由利本荘市の事例

### 豪雪地域での冬期閉じこもり回避も視野に入れた包括的な事業

#### 1. 本事業の特徴

- ① 神奈川県の中半分という広域な面積の地域に、地域包括支援センターが一つしか設置されていないにもかかわらず、地域に密着したサービス提供が行われている。
- ② 対象高齢者に農業者多いことから、事業運営に農繁期との兼ね合い（冬期の実施）を考慮し効果的に行われている。
- ③ 豪雪地域を含んでいることから、冬期の交通機関の便が悪化し、住民は行動範囲が制約され、閉じこもり傾向があるが、公用車での送迎にて効果的なサービス運営が可能となっている。

#### 2. 自治体の概要

【由利本荘市の特徴】由利本荘市は、南に標高 2,236 メートルの秀峰鳥海山、東に出羽丘陵を背し、中央を 1 級河川子吉川が貫流して日本海にそそぎ、鳥海山と出羽丘陵に接する山間地帯、子吉川流域地帯、日本海に面した海岸平野地帯の 3 地帯から構成されている。面積は県内最大（秋田県の面積の十分の一）で、神奈川県の面積の半分に当たる。気候は、県内では比較的温暖な地域だが、『由利本荘沿岸』『由利本荘内陸』では大きく異なり、山間部は豪雪地域である。（最深積雪 本荘地域：52cm 矢島地域：137cm）

【人口】88,702 人（平成 20 年度）

【高齢化率】27.9%



#### 3. 事業の体制づくり

【事業開始のきっかけ】本地域は農業に従事している高齢者が多い。春から秋までの期間は農繁期で、定期的な教室運営は困難であり、またこの時期は体も動かす頻度が高い時期でもある。一方、冬期は農作業も激減し、積雪量も多くなり、交通機関も整備されていないことから家に閉じこもりがちになることが以前から問題視されていた。

【事業の推進体制】地域包括支援センターは市直営で 1 ヶ所設置され、その他に 2 地域にサブセンターを設置した。（平成 18 年 4 月）介護予防事業の実施は本荘保健センター（市健康管理課）と 7 箇所の保健センターが、一般・特定高齢者施策を行っている。口腔機能向上サービスには、秋田県歯科医師会、秋田県歯科衛生士会が協力している。

## 4. 実施状況

【事業名】 お口元気で歯ッピー教室

【生活機能評価実施状況】

受診者数：4,655名 特定高齢者候補者：451名 口腔機能該当者数：198名（平成19年度）

【地域資源を効率的に活用した事業運営】

場 所：本荘、矢島・由利、東由利、大内、西目、鳥海・岩城 8地域7箇所で開催

（以上の地域のうち歯科衛生士会が、本荘、矢島・由利、東由利、大内、西目に参加）

サービス提供者：歯科衛生士（秋田県歯科衛生士会）、保健師、看護師、その他（相談員、事務職）

対象：

39名（内2名は一般高齢者）

実施回数：

1回/月 3ヶ月間

利用料：

無料

サービス内容：

口腔観察、食生活、口腔機能に対する講話、トレーニング（唾液腺マッサージ、上肢の体操、声帯閉鎖訓練を含む呼吸訓練、ガーグリング、リンスング、歌を含めたレクリエーションなど）

サービス提供が1回/月であり、次回までの間隔が空くこと、指導内容の確認、継続実施を促す目的に各対象者へオーダーメイドリーフレット（左図）を作成、配布した。また、サービス終了時には終了証書を配布した。

○○○○様

お元気ですか。  
先日のお電話では、お口の状況を確認させて頂きまして有難うございました。○○さんの頑張りをお聞きして頂き、とても嬉しく感じました。確認させて頂いた内容を川村歯科衛生士さんに連絡し、○○さんにお伝えしたいことを考えて頂きました。

下記の内容を参考にして頂いて、来月1月の教室まで取り組んでみてください。  
また、今回はこのお手紙の他に、[口腔ケア2次チェック表](#)と[緑の紙のチェックリスト](#)を同封致しました。次回の教室までに記入して頂き、当日ご持参くださいますようお願いいたします。

**前回の教室で**  
・舌がしみる とのことでしたが、現在はいかがでしょうか。

**○○さんにして頂きたいこと**  
◇舌がしみるのは唾液の分泌が良くなると、改善されていきます。現在続けているうがいや唾液腺マッサージ・ハタカラの発音などを今後も継続してください。

①うがい（ブクブク・ガラガラうがい）  
**うがい**  
ブクブクうがい  
ガラガラうがい  
舌の裏や歯茎の裏の隅々まで、しっかりと、ブクブクガラガラうがいをすることが大切です。

②唾液腺マッサージ  
**口の右側の上の方への唾液腺マッサージ**  
唾液腺マッサージ

③ハタカラ発音  
**発音しておもしろい!**  
ハ 唇に力を入れる  
カ 舌の先を歯茎に入れる  
ク 舌の先を歯茎に入れる  
コ 舌の先を歯茎に入れる

◇取らぬ歯ブラシでの粘膜と顎のマッサージを続けてください。  
唾液の分泌が良くなります。

▶ **唾液は天然の抗菌薬**です  
・唾液は一日に1.5リットル分泌されます。  
・唾液には、歯や口の粘膜を守ったり・虫歯を予防するなどのさまざまな役割があります。  
・口腔ケアの基本は唾液が充分に出る環境をつくることです。

**唾液の役割**  
・粘膜の乾燥を防ぐ作用  
・消化・吸収の促進  
・ウイルスや細菌からの感染予防  
・外來細菌に対する防御  
・清浄・洗浄作用  
・止血の促進  
・歯下粘膜の乾燥を防ぐ

◇前回の教室でお渡しした「口腔内保湿剤」を口の中に塗ってから寝ると良いとのことでした。  
「口腔内保湿剤」はXX商店で取り扱うようになったそうです。近隣のXX商店でもあると思いますので、夜寝る前に使った方がゆっくり寝られるように使ってください。



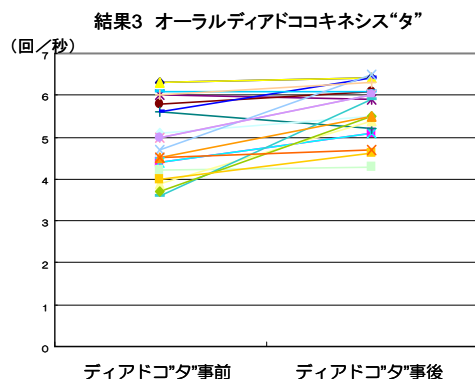
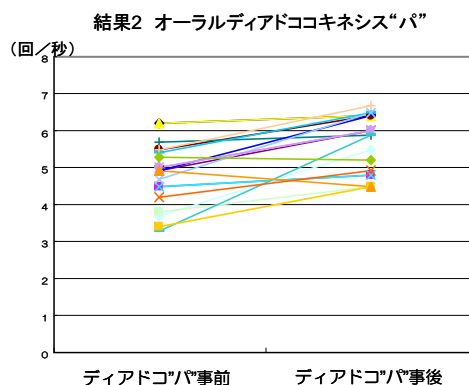
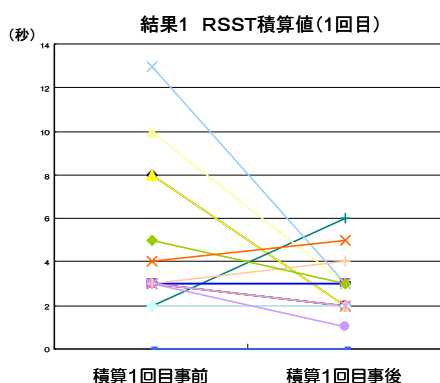
## 5. 新予防給付・他の地域支援事業等との連携

### 【面で支える閉じこもり予防】

前述したように、冬期の閉じこもり傾向が本地域の問題としてあった。運動器の機能向上などの他の地域支援事業も本問題を視野に入れ、各サービスが良好な連携の下、対象者に提供されている。参加人数が少ない場合は、特定高齢者サービスに一般高齢者を加え同時に運営している。

## 6. 事業の評価方法および結果

各対象者：口腔内調査（口腔衛生状態など）、口腔機能評価（嚥下機能、構音機能など）、口腔関連聞き取り（以下、各対象者の事前事後の評価結果の推移を示す。）



事業全体：特定高齢者候補者からの参加率と完遂率

## 7. 事業が可能となっている要因

- ① 冬期の閉じこもり傾向の課題への対策を介護予防事業にて対応を行った、行政のコーディネート力
- ② 地域包括支援センター（サブセンター）と各保健センターとの連携による効率的な対象者把握と、支援体制の構築
- ③ 地域歯科衛生士会、歯科医師会の本事業への理解と支援体制（人材育成、派遣など）

## 8. 課題

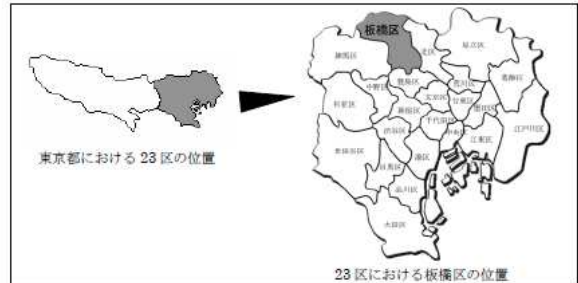
- ① 開催時期が冬期であるために、対象者の体調管理、悪天候時（降雪時）への対策。
- ② 参加者数が増加した際の受け入れ体制の整備。
- ③ サービス参加者の事後フォローシステムの構築。

## 東京都板橋区の事例

行政、地域医師会・歯科医師会との連携による円滑な特定高齢者選定と、行政歯科衛生士が主体となったサービス運営

### 1. 本事業の特徴

- ①生活機能評価での口腔機能に関連する調査を円滑に行うために、行政、地域医師会および歯科医師会が連携し研修会を行い、効率的な特定高齢者選定作業を行っている。
- ②行政歯科衛生士が主体となって、口腔機能向上サービスの運営を延べ10コース/年行っている。



### 2. 自治体の概要

#### 【板橋区の特徴】

板橋区は都心10km圏内にあって人口は約50.7万人で、平成16年度の板橋区の高齢者人口（65歳以上老年人口）は88,561人であり高齢化率は17.44%である。

区内に5箇所の健康福祉センターさらに、対高齢者に特化した施設として板橋区おとしより保健福祉センターが設置されており、介護保険および介護予防事業運営の中核を担っている。地域包括支援センターは、区からの委託として16箇所設置されている。

【人口】507,000人（平成17年度） 【高齢化率】17.44%

### 3. 事業の体制づくり

#### 【事業開始のきっかけ・経緯】【実施までの準備内容】

##### ①行政、地域医師会・歯科医師会との連携による円滑な特定高齢者選定について

平成15年から地域医師会と行政が連携をとり、介護予防事業の円滑な運営を目的にモデル事業を計画、実施してきたため、行政、医師会ともに、介護予防事業に対する認識は深まっていた。地域歯科医師会は、サービス対象者選定作業を中心にモデル事業に参加し、その業績報告を医師会主催の学会で行い、医師会との意見交流が行われた。さらに、平成18年度に、行政主催の医師会向けの研修会（2回：口腔機能関連の調査項目については歯科医師会からの講師が説明）、医師会主催の医師、事業者などを対象とした口腔機能向上関連講演会（1回）、歯科医師会主催の地域高齢者を対象とした口腔機能向上関連講演会（1回）を行った。

##### ②行政歯科衛生士が主体となったサービス運営

平成17年度に、歯科医師会主催の口腔機能向上プログラムモデル事業を行った。モデル事業を行うにあたり、歯科医師会内に介護予防事業対応委員会を設置し、区担当課長、係長、保健所歯科衛生士等と協議を重ね、事業を運営した。本モデル事業は、地域高齢者100名から口腔機能に何らかの問題を認めた10名を対象とし、板橋保健所内で、9回（事前、中間、事後評価を含める）、60分/回、板橋区各常勤歯科衛生士（常勤：5名・非常勤：20名）で行われた。本事業参加歯科衛生士、歯科医師を中心に、介護予防事業運営研修会（2回、3時間/回）を開催した。本事業で考案したサービス内容、サービス提供体系が、平成18年度からの特定高齢者施策のベースとなっている。

## 4. 実施状況

- 基本健康診査受診者のうち介護予防健診受診者の割合が84.5%と高い。

平成18年度

基本健康診査受診者数：50,525人

介護予防健診受診者数：42,677人

- \* 特定高齢者候補者：2,324人

うち口腔機能該当：1,193人

- \* 特定高齢者決定者：2,103人

うち口腔機能該当：22人



介護予防体操中の様子

- 口腔機能向上プログラム

実施場所：健康福祉センター（5ヶ所）、実施回数：10コース/年、

1ヶ所2コース実施、1コース（9回制）、定員15人、利用料：1,800円（1コース）

- 平成18年度実績

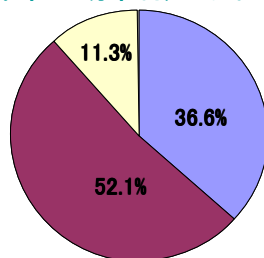
参加人数：81人、前期33人、後期48人

（うち22人特定高齢者、その他は板橋区独自基準の該当者および一般高齢者である。）

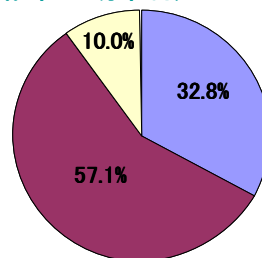
## 5. 事業の評価方法および結果

口腔機能向上マニュアル（厚労省研究班編）に採用された評価方法に順じ、事前事後評価を行った。オーラルディアドコキネシス、RSS T、咬合圧測定など口腔機能に関連した理学評価は歯科医師（地域歯科医師会）によって行われた。

結果1 効果判定:咬合力

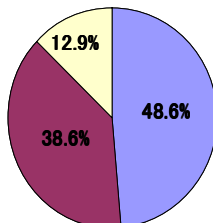


結果2 効果判定:RSS T

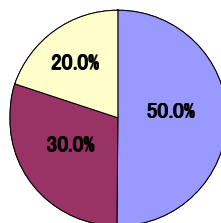


結果3 効果判定:オーラルディアドコキネシス

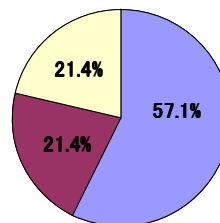
“pa”



“ta”



“ka”



■ 改善 ■ 維持 ■ 低下

## 6. 事業が可能となっている要因

行政、医師会、歯科医師会各々が介護予防事業への理解があり、介護予防に特化した会議、またはその他の場面（学会など）での意見交換が密であったこと。

行政歯科衛生士と歯科医師会が連携してモデル事業を行い、本事業を通じサービス内容および運営体系の考案、サービス提供者の育成などを行ったこと。

地域での円滑な介護予防事業運営をコーディネートする目的で介護予防マネジメント評価委員会（地域包括支援センタースタッフ、行政担当者、歯科医師会、医師会、副委員長は歯科医師会副会長が務めている）が設置され、関連機関の意見交換が行われていること。

## 7. 課題

口腔機能向上サービス内容についての関係機関（地域包括支援センターなど）さらに対象者（地域高齢者）の認知度は低いことから、この点についての対応策の検討。

（平成18・19年度厚生労働省老人保健事業推進費等補助金 介護保険制度の適切な運営・周知に寄与する調査研究事業－介護保険制度の適切な実施及びサービスの質の向上に寄与する調査研究事業－ 介護予防事業等の実施に関する先駆的取組の推進に関する研究より一部抜粋）

## 事例：宮城県岩沼市の事例

### 体験型プログラムにより、「楽しむ」視点に配慮した「口腔・栄養複合事業」

#### 1. 本事業の特徴

- ① 「口腔・栄養複合事業」として、最終目標を「おいしく食べ、楽しく話し、元気な笑顔になる」と設定。
- ② 効果を実感しやすい「体験型学習」でプログラムを構成している。
- ③ 口腔機能向上を「口全般」として意識付けできるようなメインテーマを毎回設定している。
- ④ 家庭での実践（継続）環境づくりとして、家族のサポートが得られやすいよう「家族向けのお便り」を活用し双方向の取り組みに配慮している。
- ⑤ 参加者に事業の楽しさを伝えるため、スタッフも楽しむという視点にも重きをおいている。

#### 2. 自治体の概要

【岩沼市の特徴】 宮城県の南東部に位置し、市域は西部の阿武隈高地から東部の太平洋岸に至るまでなだらかに広がった平野が展開し、南部の市界には、阿武隈川が東流している。また、東北本線と常磐線の分岐点、国道4号・6号の合流点であり、さらに東北地方の国際化の玄関口となる仙台空港が所在するなど、交通の要衝である。本市は、生涯現役市民を理想像とし、健康で長生き、誰もが幸せな生活を実感できるまちづくりを目指す「健幸先進都市」を目標とし市政運営を行っている。

【人口】 44,403 人（平成 20 年 12 月末）

【高齢化率】 18.65%



#### 3. 事業の体制づくり

【事業開始のきっかけ】 介護予防において口腔機能向上が普及・定着していないことが明らかとなり、東北大学大学院歯学研究科国際歯科保健学分野より厚生労働省老人保健健康増進等事業「効果的な介護予防ケアマネジメント技法の開発に関する研究」の依頼を受けた。岩沼市歯科懇話会、岩沼市社会福祉協議会へ当該研究の実施について協力を依頼し、市の政策に掲げる健幸先進都市の事業として「岩沼市健幸介護予防モデル事業」の名称で実施することとなった。

【事業の推進体制】 モデル事業として、特定高齢者は岩沼市の日常生活圏域全4圏域から1圏域（岩沼小学校学区）を、要支援者は岩沼市社会福祉協議会が運営するデイサービスさとのもり利用者を対象にした。口腔機能向上サービスには、岩沼市民生部介護福祉課とデイサービスさとのもりが主体となり、東北大学大学院、岩沼市歯科懇話会、岩沼市社会福祉協議会が協力している。

#### 4. 実施状況

岩沼市健幸介護予防モデル事業

【生活機能評価実施状況】平成20年度 受診者数 3,097名 特定高齢者数 309名

対象圏域(岩沼小学校学区) 口腔機能向上該当者数 60名 栄養改善該当者数 5名

【地域資源を効率的に活用した事業運営】

場 所：特定高齢者：岩沼市総合福祉センター 要支援者：デイサービスさとのもり

サービス提供者：歯科衛生士（市）、管理栄養士（市、デイ）、保健師（市）、包括職員、看護師（デイ）、その他（栄養士、事務職）

対 象：特定高齢者17名 要支援者7名

実 施 回 数：3ヶ月間 隔週1回（計8回）

サービス内容：口腔機能向上と栄養改善の共通事項として、誰もが持ち疎外感の少ない「舌」を皮切りに「唾液」「咀嚼」「嚥下」「歯」「笑顔」とメインテーマを設定し、体験型のプログラムを展開した。教室の流れの基本は日常生活の流れにも沿った「口腔(運動)」→「栄養(調理・会食)」→「口腔(清掃)」であり、“栄養”と“口腔”を関連させた内容としている（例：“パン作り”とそのパンを“何度も噛み、飲みこむ練習”）。

	時間帯	メイン テーマ	口腔機能向上	栄養改善
第1回	10:00~ 13:00		アセスメント、 寸劇『息・いき生き』	アセスメント、 「外食の選び方その①」
第2回	10:00~ 13:15	舌	「舌の観察・口腔乾燥と味覚チェック」 「クチミズキ体操」	「若さを保つ肉・魚・たまご・大豆のおかず」 実習「はやくて簡単バランス食①」
第3回	10:00~ 13:15	唾液	「口腔内エステ」「唾液腺マッサージ」 「クチミズキ体操」	「エネルギーのもと、ごはん」 実習「はやくて簡単バランス食②」
第4回	10:00~ 13:10	咀嚼	「かみかみ30」「ゴクンらくらく体操」	「からだの調子をよくする野菜のおかず」 実習「楽しんでつくるバランス食①」
第5回	10:00~ 13:00	嚥下	「すっきりゴクン」「ゴクンらくらく体操」	「朝食は一日のはじまり」 実習「楽しんでつくるバランス食②」
第6回	10:00~ 13:10	歯	歯科医師講話、「歯みがきのススメと虫歯の実験」「パタカラ体操」	「お通じは健康のパロメーター」 実習「ひと手間かけたバランス食①」
第7回	10:00~ 13:10	笑顔	「すてきな笑顔をつくろう」「パタカラ体操」	「上手にとりたい油と脂」 実習「ひと手間かけたバランス食②」
第8回	10:00~ 13:30		評価、「ゴクンらくらく体操」、振り返り	評価、「間食の取り方」「外食の選び方②」、振り返り





左写真「ご長寿パン」作り（米粉、岩沼産のりんご使用）

右写真「口腔内エステ」：自分の手指で口腔内のマッサージ



左写真「口腔乾燥と味覚の実験」：乾燥した舌に塩を乗せ味を確認

右写真 誤嚥性肺炎や不顕性肺炎について嚥下模型を用いて説明

## 5. 新予防給付・他の地域支援事業等との連携

### 【岩沼市健幸介護予防モデル事業】

参加者の中には基本チェックリストから「認知症予防」の項目該当者も含まれていたが、教室の運営上支障はなく、調理実習や口腔ケアなどが認知症予防の取り組みとしても効果的であると感じられた。

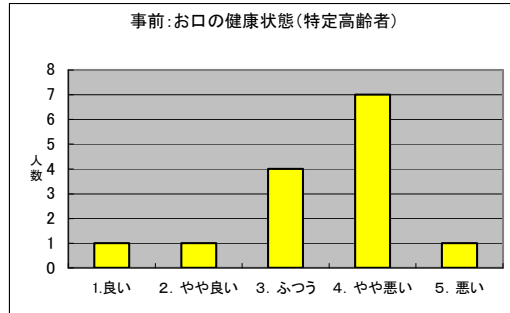
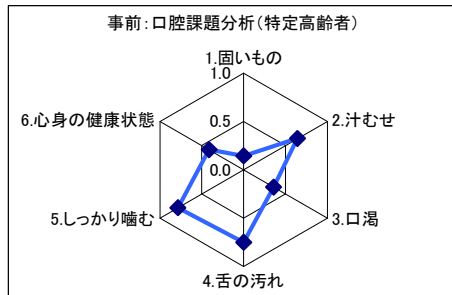
## 6. 事業の評価方法および結果

各対象者：特定高齢者、要支援者ごとに、口腔課題分析、お口の健康状態、RSST、ディアドコキネシスについて事前、事後で評価を行った。口腔課題分析の結果を以下に示す

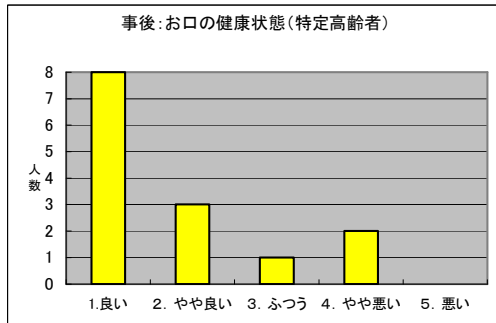
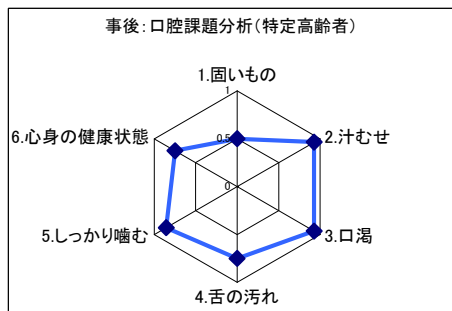
### 岩沼市健幸介護予防モデル事業（特定高齢者）事前事後結果

〇口腔機能向上（特定高齢者）

【事前】



【事後】



### RSSTとオーラルディアドコキネシスの結果

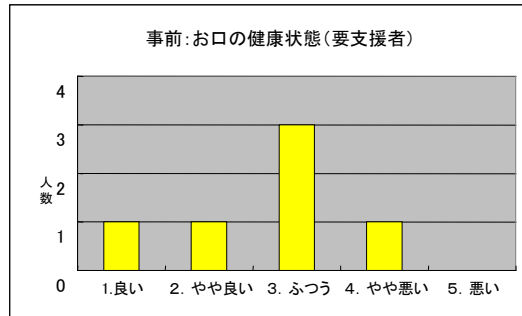
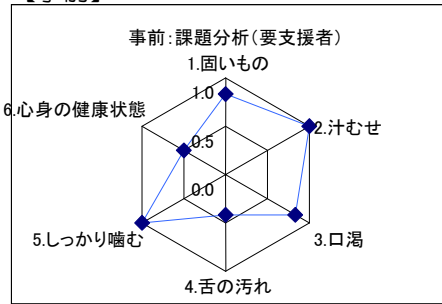
	【事前】				【事後】				【評価】			
	RSST	(パ)	(タ)	(カ)	RSST	(パ)	(タ)	(カ)	RSST	(パ)	(タ)	(カ)
1	2	4.4	5.1	5.1	1	4.9	4.5	4.6	↘	↗	↘	↘
2	2	5.8	6.2	6.1	3	5.2	5	5	↗	↘	↘	↘
3	3	5.9	5.5	5.8	3	6.6	5.8	4.4	→	↗	↗	↘
4	2	6.1	6.6	6	3	5.9	6.6	6	↗	↘	→	→
5	3	5.9	5.8	5.6	3	5.8	5.8	5.6	→	↘	→	→
6	3	4.3	4.6	4.5	3	5.7	5.1	4.9	→	↗	↗	↗
7	3	3.9	4.7	4.2	3	6	6.4	5.2	→	↗	↗	↗
8	3	6.2	6.2	5.7	3	6.6	6.8	5.9	→	↗	↗	↗
9	1	5.8	6	5.8	2	6.6	6.2	6.2	↗	↗	↗	↗
10	3	5.7	5.8	5.2	2	6.2	5.9	5.3	↘	↗	↗	↗
11	3	5.5	6.1	5.9	3	6.6	6.3	6.8	→	↗	↗	↗
12	1	4.1	5.6	4.9	1	5.4	5.1	5.1	→	↗	↘	↗
13	1	5.9	5.6	5	1	6.5	6.2	5.6	→	↗	↗	↗
14	1	3.5	3.4	3.5	3	5.1	5.4	5.3	↗	↗	↗	↗
平均	2.23	5.28	5.55	5.25	2.54	6.02	5.89	5.48	↗	↗	↗	↗

RSST（反復唾液嚥下テスト）：30秒間の空嚥下を触診により回数を数えた（最高3回で測定）。  
 (パ)(タ)(カ)：10秒間の発音回数を数え、1秒あたりの回数を算出した。

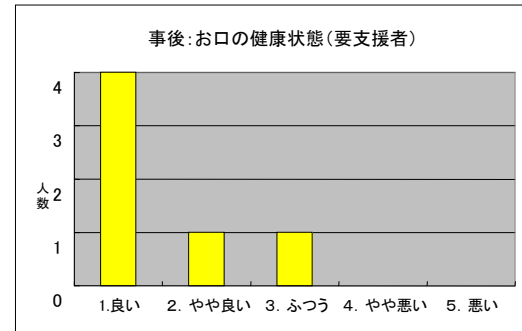
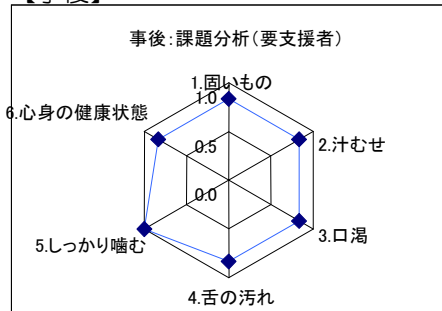
## 岩沼市健幸介護予防モデル事業（要支援者）事前事後結果

### ○口腔機能向上（要支援者）

#### 【事前】



#### 【事後】



## RSSTとオーラルディアドコキネシスの結果

	【事前】				【事後】				【評価】			
	RSST	(パ)	(タ)	(カ)	RSST	(パ)	(タ)	(カ)	RSST	(パ)	(タ)	(カ)
1	3	3.4	3.4	3.8	3	5.4	4.9	4.9	→	↗	↗	↗
2	2	3.3	3.2	3.3	2	5.7	5.6	5.2	→	↗	↗	↗
3	1	4.3	3.3	2.9	2	4.3	5.3	5.4	↗	→	↗	↗
4	3	2.8	2.9	3	3	4.4	4.2	3.7	→	↗	↗	↗
5	3	4.6	4.3	4.1	2	4.9	5	5.1	↘	↗	↗	↗
6	3	2.1	3.6	3.4	3	5.7	5.6	5	→	↗	↗	↗
平均	<b>2.50</b>	<b>3.42</b>	<b>3.45</b>	<b>3.42</b>	<b>2.50</b>	<b>5.07</b>	<b>5.10</b>	<b>4.88</b>	→	↗	↗	↗

RSST(反復唾液嚥下テスト): 30秒間の空嚥下を触診により回数を数えた(最高3回で測定)。  
 (パ)(タ)(カ): 10秒間の発音回数を数え、1秒あたりの回数を算出した。

## 7. 事業が可能となっている要因

- ① 教室開始前に、事業の目指すものをスタッフ間で明確に設定し、意思統一を図ったこと。
- ② 参加者もスタッフも楽しんで事業に取り組んだこと。
- ③ 地元歯科医師会の理解と支援。

## 8. 課題

### <共通>

- ① スタッフの認識と資質の向上、サービス事業者への意識啓発
- ② 家族への意識付けの手法

### <特定高齢者>

- ① 修了者の継続支援を兼ね合わせたサポーターとしての活用

### <要支援者>

- ① 通所サービスの流れに効率的に組み込むための検討
- ② 個人差を考慮した反復プログラムへのアレンジ