

2023年度長寿社会福祉事業オンラインセミナー

楽しいオーラルフレイル予防 ～学びから実践へ お口の健康で認知症予防～

利根歯科診療所 所長
中澤桂一郎

配布資料



中澤 桂一郎



神奈川県逗子市生まれ、父の会社の関係で高知市、京都府福知山市、大阪府茨木市と転校し、東北大学歯学部卒業、仙台で6年間過ごした後、利根保健生活協同組合に就職。

シームレスな歯科を目指して外来だけではなく訪問歯科診療にも力を入れ、病院でも施設でも在宅でもしっかり口から食べることを支援できるように取り組んでいる。

利根保健生協



利根中央病院 総合医療病院

2015. 9新設移転 救急指定あり 253床

職員数456名

回復期病棟新設33床 地域包括ケア病棟

関連施設: 老健とね 片品診療所(歯科含む)

生協みなかみ歯科



群馬県
北部
沼田市



利根歯科診療所

ユニット数25

歯科医師10名研修医1名

歯科衛生士17名技工士9名

事務サプライ含め合計45名

2023年4月現在の 利根歯科診療所の状況

- 歯科医師8名＋臨床研修医1名
- 歯科衛生士17名 歯科技工士9名
- 事務5名 助手2名 計46名
- ユニット(治療椅子)が25台
- 持ち患者数は4000名(アポイント表に載っている患者数)



コロナ禍のもとで外出自粛 自粛生活の中でフレイル状態の悪化

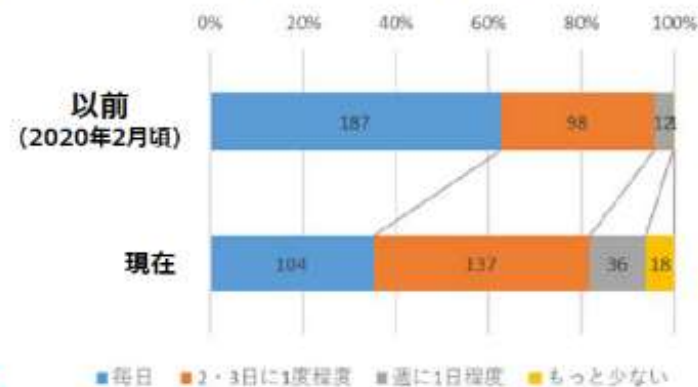
【コロナ禍での外出自粛生活の長期化】 「孤立」や「生活不活発」「フレイル状態の悪化」



【外出自粛による悪影響】

- **40%以上の人**で外出の頻度が著明に低下
→「運動できていない」、「会話量が減っている」と答えた人が有意に多い
- **13%が週1回未満の外出頻度(閉じこもり傾向)**まで低下
→上記に加えて、「バランスの良い食事ができていない」と答えた人が有意に多い
- 他に、具体的には、「人と会う機会が減ったので会話が減った」、「買い物に行けない」、「食材が手に入らない」等のコメントあり
- 外出自粛にともない、**閉じこもり傾向まで外出頻度が低下した人では、食事でも簡単にすませる(おそらく欠食頻度もあがる)**といった悪影響も

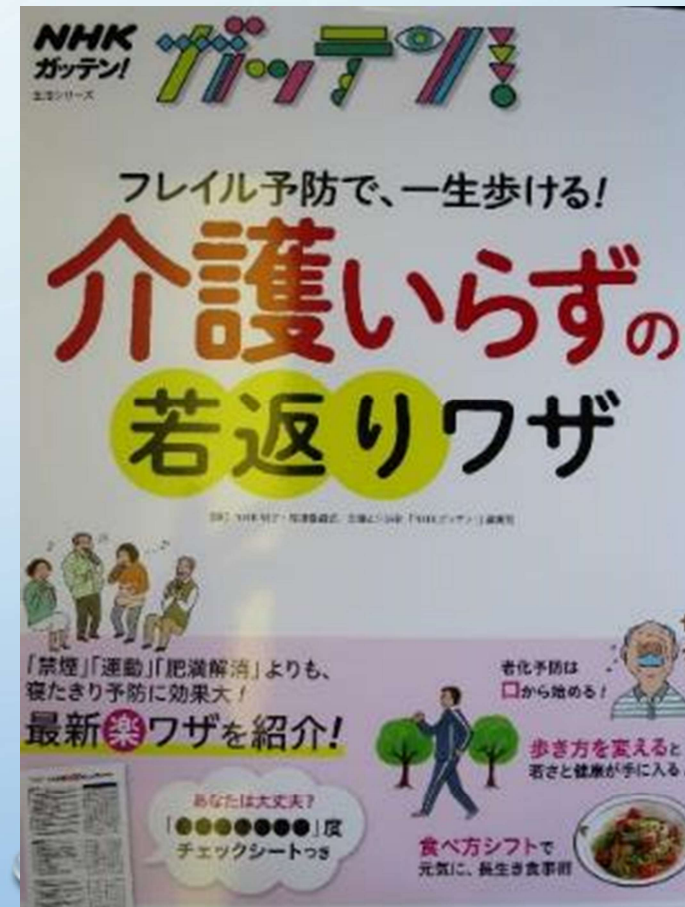
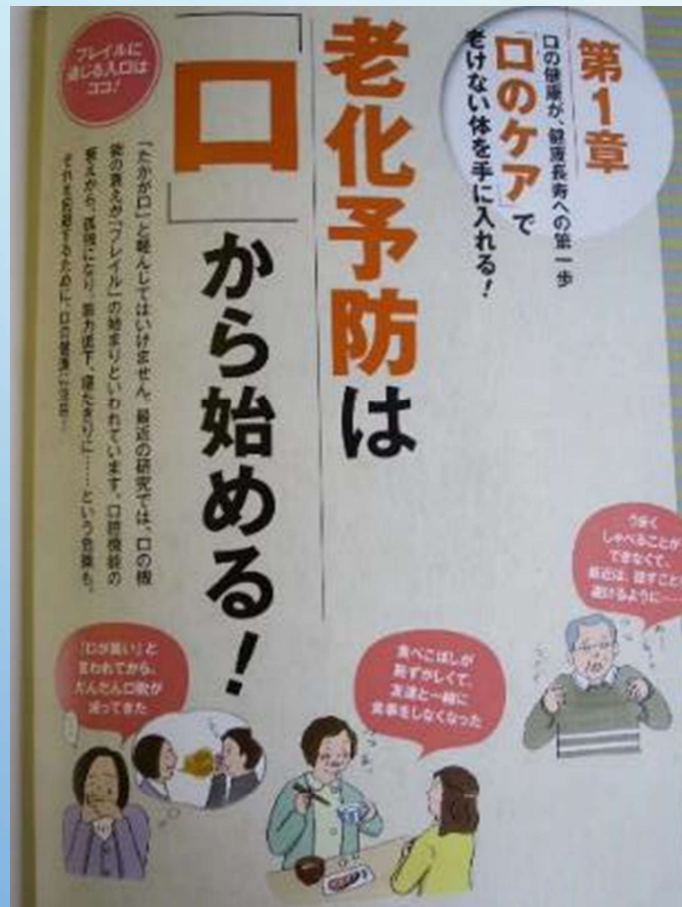
外出の頻度の変化



(東京大学, 田中友規、飯島勝矢:論文準備中) 29

* 東京大学飯島勝矢教授らの研究より

NHK ガッテン！ 介護いらずの若返りワザ



引用元：主婦と生活社発行・NHK科学・環境番組部主婦と生活社
「NHKガッテン！」編集部 編集「NHKガッテン！」

92139 と SGとSB

急増する100歳

100歳以上の方が現在8万人

30年後に60万人になる

人生100年の生き方—虚弱との戦い

男性の大腿筋肉力低下が著しい

女性の大腿骨骨折頻度が著しい

平均寿命は100歳になる時代も

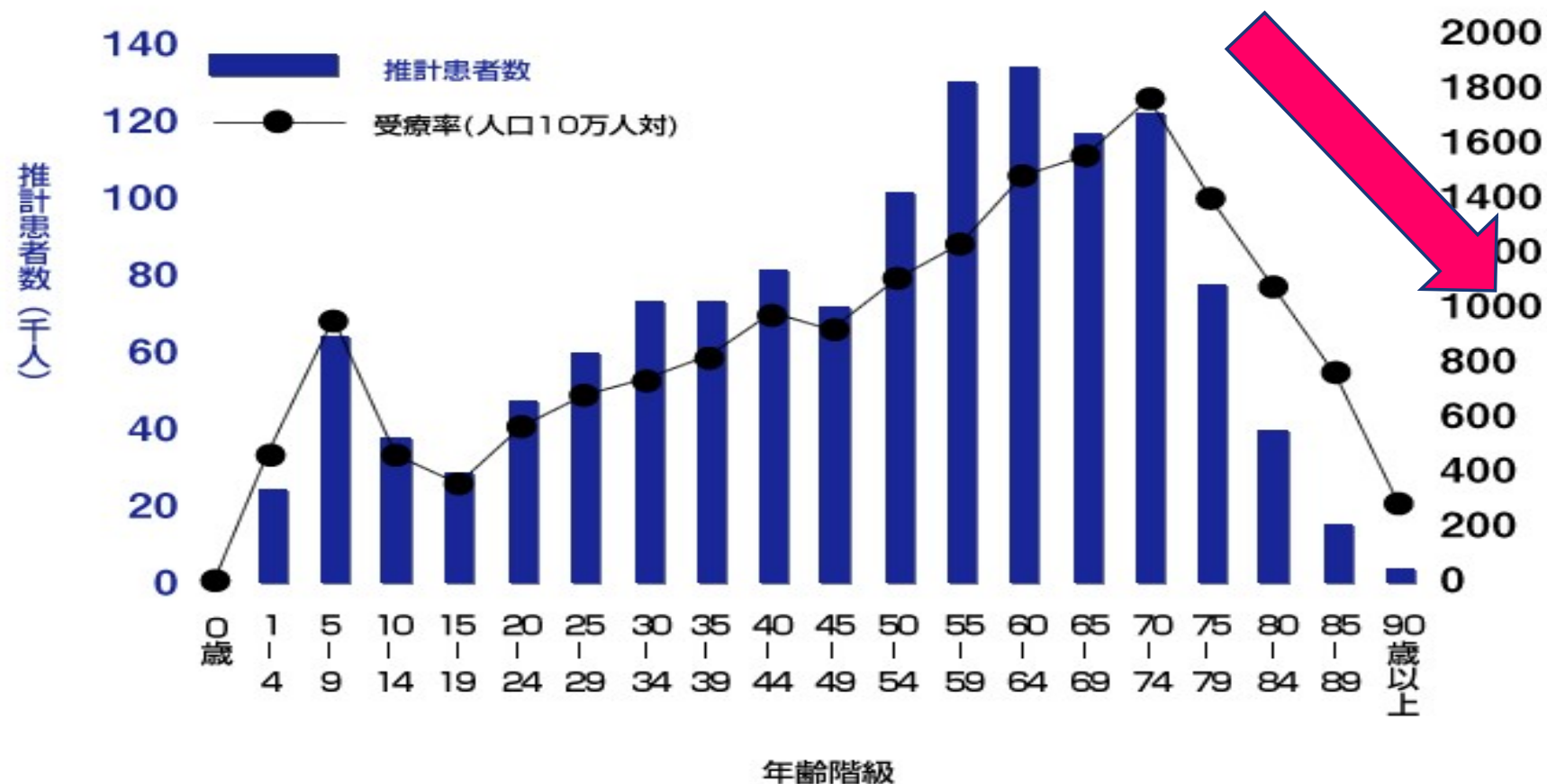
多歯多死時代へ

堀江貴文(ホリエモン)の本 むだ死にしない技術

- * むだ死にしたくなければ歯医者に行け
- * 最低でも年に2回は歯を診てもらえ
- * 放置すれば全身に菌がまわる感染症
- * 糖尿病を治したければ歯周病から治せ
- * 口呼吸をやめて鼻呼吸にしろ

歯科の受療率 70歳以上で急激に減少

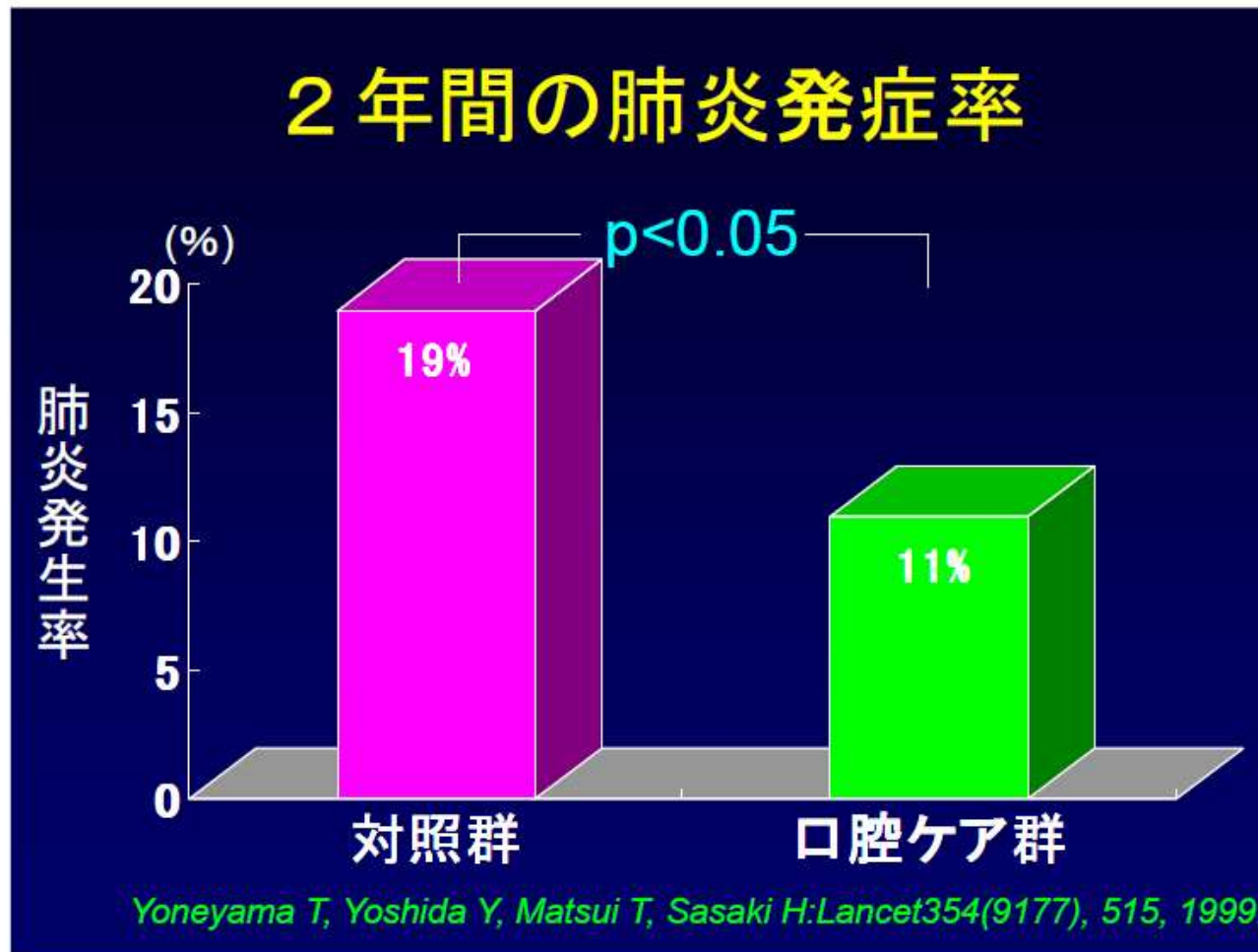
年齢階級別歯科推計患者数及び受療率



厚生労働省 平成29年「年齢階級別歯科推計患者様数及び受診率」より

もう口腔ケアは当たり前です

口腔ケアで肺炎予防



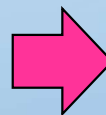
出典: Yoneyama T, Yoshida Y, Matsui T, Sasaki H: Lancet 354(9177), 515, 1999

入院すると一口の廃用は早い 人は口からダメになる



入院すると安静、禁食、義歯ははずされ口元はたるむ、乾燥する、舌も動かなくなる

しかし人は口から再生する



義歯を入れないと口唇は内側に入ってしまう
口唇、口腔周囲筋のストレッチ、唾液の分泌を促すこと
で口は再生する

義歯を入れると転倒予防！

認知症高齢者のかみ合わせの有無と転倒回数

転倒が年2回以上 転倒が年1回以下

奥歯がなく
かみ合わせできない

54.0%

46.0

自分の奥歯で
かみ合わせできる

14.8

85.2

入れ歯で
かみ合わせできる

14.5

85.5

認知症と口、歯の関係

認知症の専門医が注目する歯の問題

認知症専門のクリニックに
歯科衛生士が常駐し口腔
ケアをしっかりと行う

咬み続けることができれば
いつくになっても脳は生き
生きとよみがえる

認知症専門医が
教える
長谷川嘉哉先生
「脳の老化を止め
なければ歯を守り
なさい」

「噛む」って素晴らしい

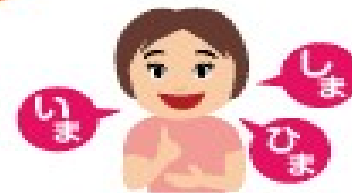
ひ 肥満防止



み 味覚の発達



こ ことばの発音がはっきり



の 脳の発達



は 歯の病気予防



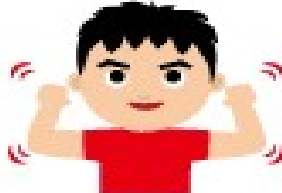
が ガン予防



い 胃腸の働きをよくする



ぜ 全力投球



[学校食事研究会より提供]

かむことと健康

良くかんで食べて健康に！



唾液の分泌量の増加

・早食いの防止

あごの骨の正常な成長

・情緒の安定

時代	食事時間 平均値	かんだ回数 平均値
弥生時代	51分	3990回
鎌倉時代	29分	2654回
江戸時代	22分	1465回
戦前	22分	1420回
現代	11分	620回

昇地三郎先生の健康法一噛むこと



107歳

一番の健康法は
“1口30回噛む”
こと

11月28日は いいつば(唾液)の日

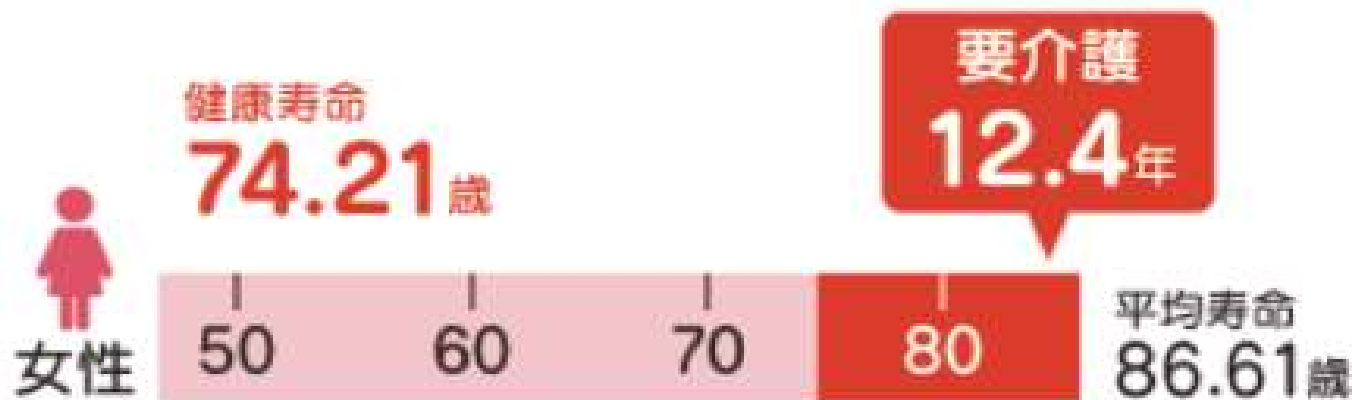


神奈川歯科大学
榎木恵一教授



平均寿命と健康寿命 NNKとPPK

平均寿命と健康寿命



要介護期間
男性9年
女性12年

首都大学東京 星旦二名誉教授の研究より

なぜ「かかりつけ
歯科医のいる人
は長寿なのか？」

星 旦二 (著), 東京都港区芝歯科医
師会・芝エビ研究会 (著)

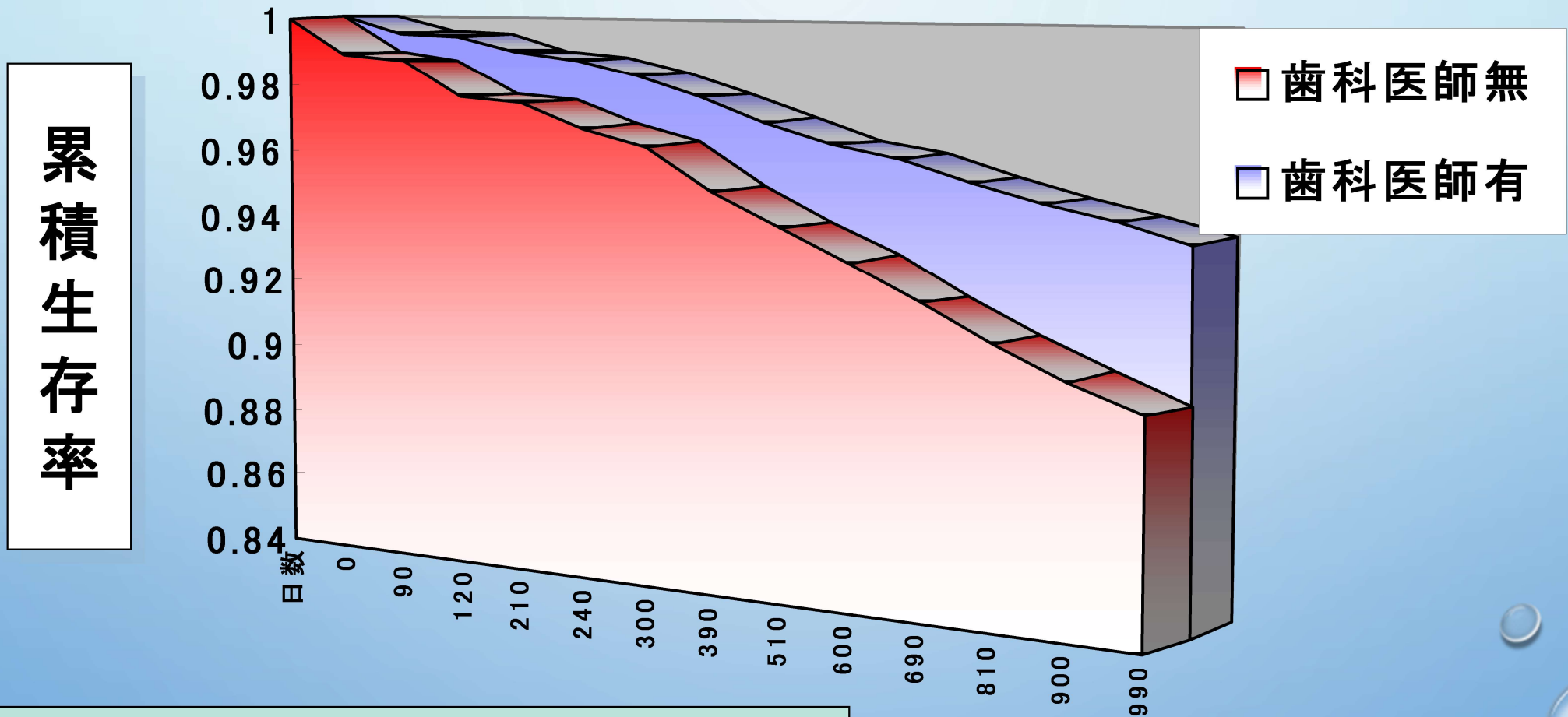
「ピンピンコロリの
法則

～おでかけ好きは長寿
の秘訣～

(ワニブックスPLUS新書)
星 旦二 著

星先生は13000名もの方々の調査一かかりつけ
歯科医のいる人は長寿であるというデータを出され
た一歯科界がやるべきことは健康寿命を延ばすこと

かかりつけ歯科医師いる人の生存率は維持される



2001年多摩市高齢者13,066人
多摩市・多摩市歯科医会・
東京都立大学協働調査

かかりつけ歯科医と生存率

健幸長寿のために

- きょういく
- → 今日行く所がある
- きょうよう
- → 今日、用事がある

• 多湖 輝 2012

首都大学東京名誉教授 星旦二先生作成

一鼻呼吸を日本の文化に一
口の健康づくりのために
あいうべ体操を全国各地で
広めています

あいうべ体操—今井一彰先生

生活協同組合では、毎年10・11月を組織を強く大きくするための月間にとりくみます。

神戸医療生活協同組合

生協強化月間

10/1
10:00~13:00

スタート集会

日 時：10月1日（日）10:00～13:00
会 場：神戸ポートピアホテル 南館1F 大輪田
アクセス：ポートライナー 市民広場駅 直通
三ノ宮駅よりシャトルバスあり
参加費：無料（全席自由）

記念講演

「あいうべ体操で息育、元気生活！」

福岡みらいクリニック 今井一彰先生



口呼吸の改善による驚異の健康効果がテレビで話題のあいうべ体操。近年では風邪予防や健康増進のために、あいうべ体操に取り組む学校が全国でも増え続けています。今回は、あいうべ体操の考案者である今井先生をお招きして、薬を使わず病気になるのちのちの土台づくりを学びます！

講師紹介 息育（そくいく）、口呼吸問題の第一人者として全国を講演で回る日々。一般向けから専門家向け、幼稚園小学校から行政・企業向けなど幅広いジャンルの講演を行う。あいうべ体操、ゆびのぼ（ひろのぼ）体操の考案者でもあり、テレビ出演、マスコミにも広く取りあげられる。

参加申し込み・お問い合わせ

神戸医療生活協同組合 健康まちづくり部 Tel 078-641-4322

「あいうべ体操」は
医療生協の班会に
最高のツール
明日から広めましょう



舌の位置

- 低位舌（ていいいぜつ）...舌が低い位置、または前方にある →舌は本来、口蓋についているのが正しい



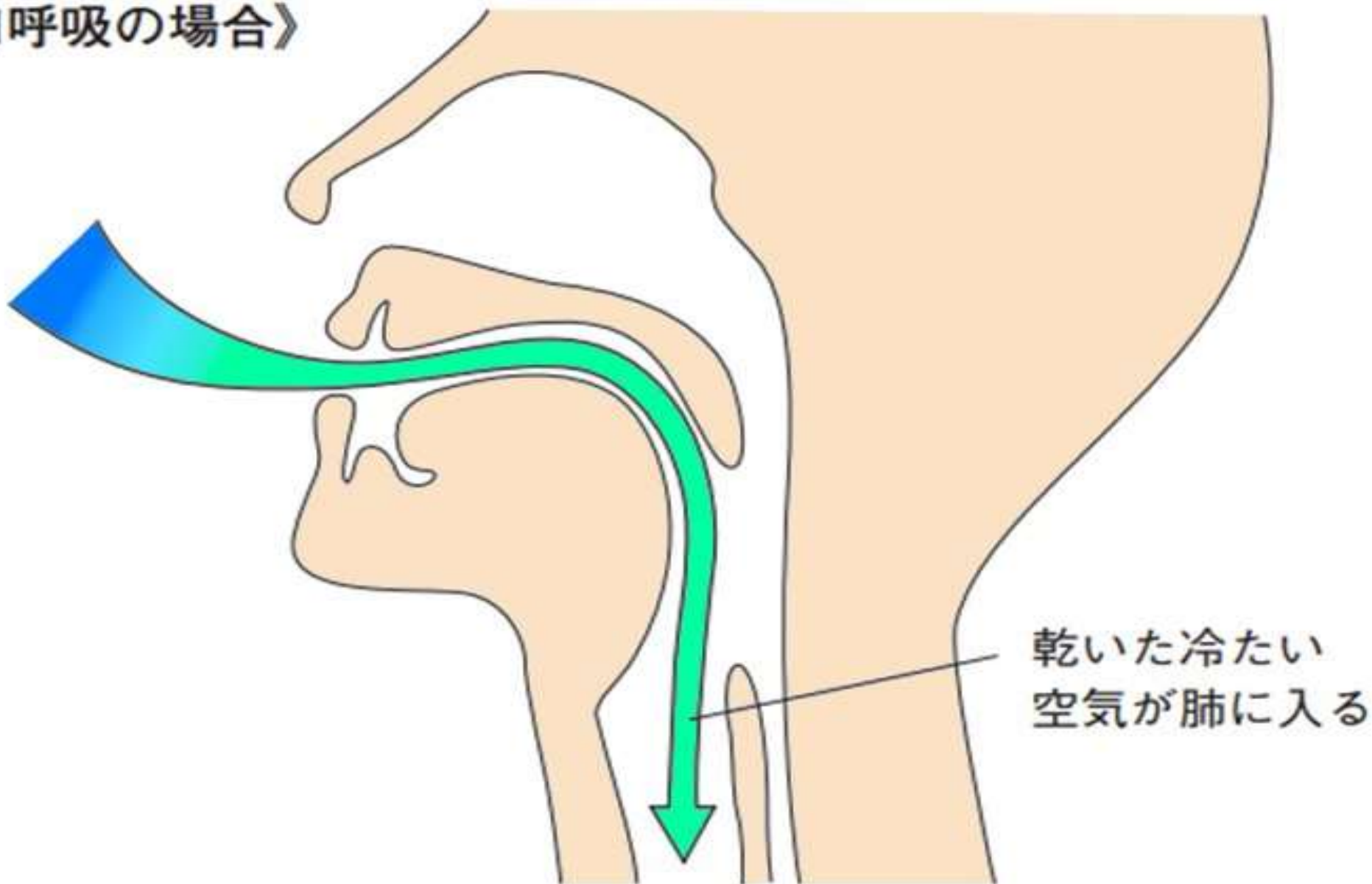
○唇を閉じて、
舌は口蓋



上下の歯は咬み合わせず鼻で呼吸。しかし、舌の位置や呼吸の仕方を意識している人は少ない

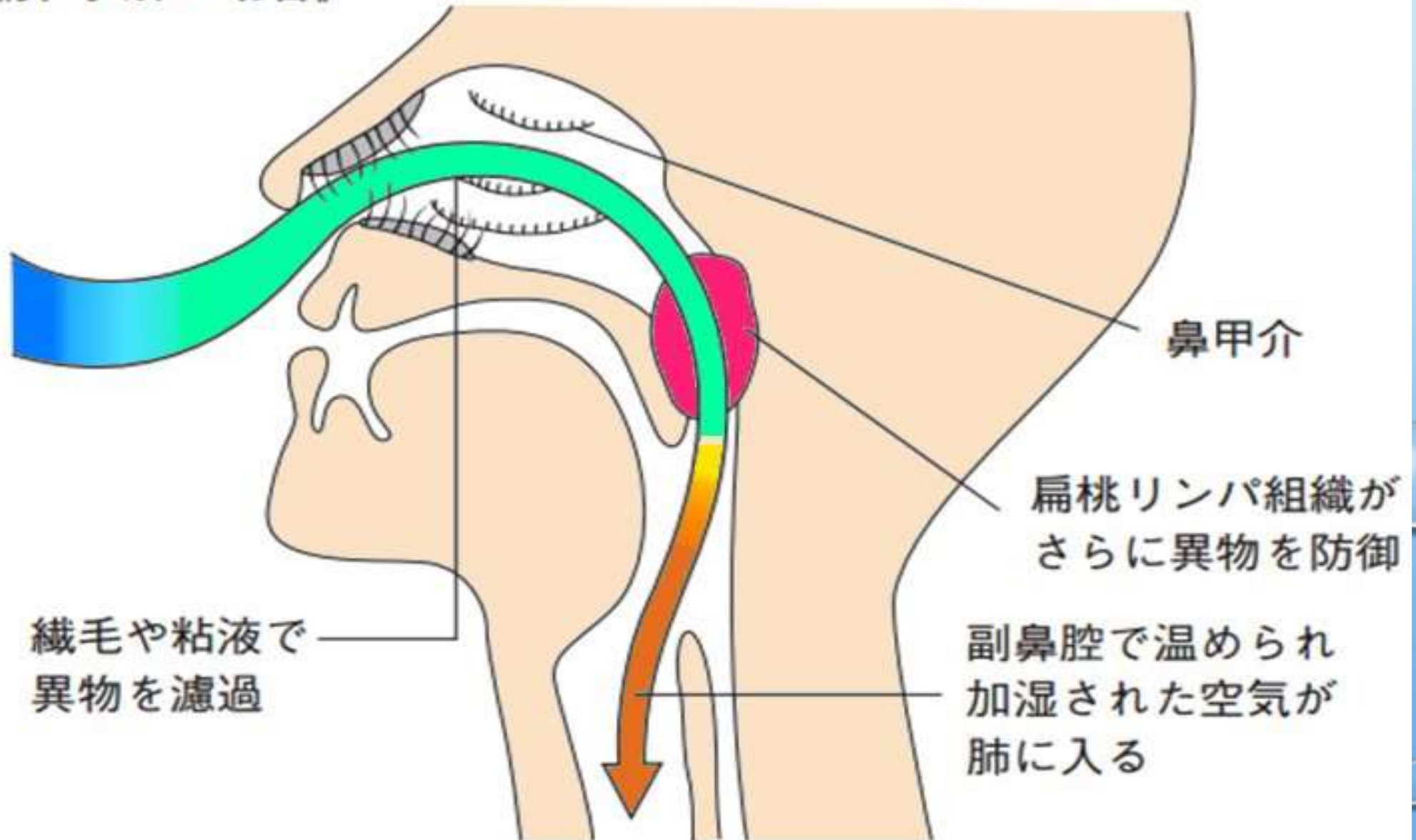
鼻呼吸と口呼吸の違い

《口呼吸の場合》



鼻呼吸と口呼吸の違い

《鼻呼吸の場合》



「あいうべ体操」カード

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ
あいうべ体操カード

口と鼻は病気の入口

あ		口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ●できるだけ大きめに、声は少しでOK!
い		●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
う		●一日30セット(3分間)を目標にスタート!
べ		●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

今井先生が無料で
配っているカード

- アレルギー性疾患（アトピー、喘息、花粉症、鼻炎）
- 膠原病（関節リウマチ、エリテマトーデス、筋炎、シェーグレン）
- うつ病、うつ状態、パニック障害、全身倦怠
- 腸疾患（胃炎、大腸炎、便秘、痔）
- 歯科口腔（歯周病、ドライマウス、顎関節症、虫歯、歯列不正）
- その他（イビキ、尋常性乾癬、高血圧、腎臓病、風邪など）

参考!口の体操「あいうべ」マキノ出版 今井一彰(内科医) 著



舌が下がっている

- ・ベロの位置も要注意!
- ・ため息は厳禁!
- ・ベロは「あいうべ」で!
- ・あしゆびは「みらいソックス」で!
- ・どちらもしっかり伸ばして健康に!



より

適正な舌の位置

さあ「あいうべ体操」をやりましょう

1日3回10回ずつ

合計で30回を目安に

工夫ートイレの中で、お風呂場で、

「あいうべ体操」のパンフレット

を貼っておく、「いただきます」

の前に

鼻呼吸ゼツタイ

あ
い
う
べ

大きく開いて

横に大きく

口をすぼめて

べ口を突き出す



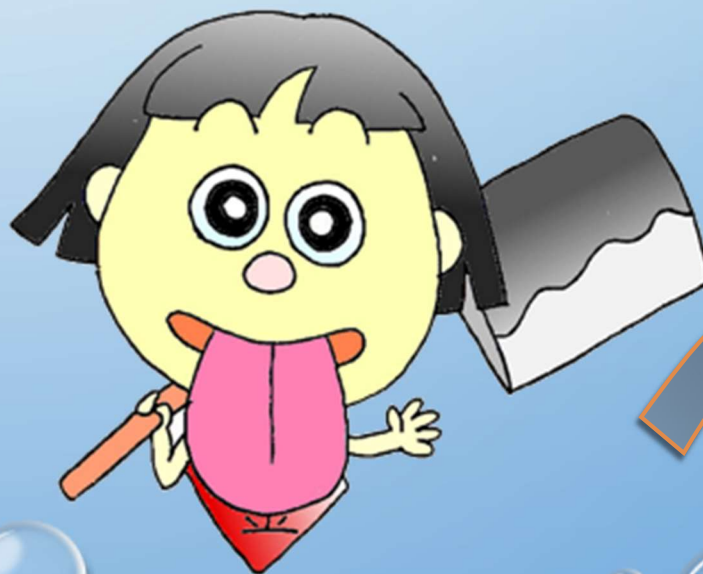
あ



い



う



え

フレイル予防

オーラルフレイル・我々は国民に何を伝えるべきなのか 東大 飯島勝矢教授

フレイル予防とは『総合知によるまちづくり』

多面的なフレイルに対して
『社会参加』という処方箋を軸とした
フレイル予防へ



フレイル予防 飯島勝矢教授

東大が調べてわかった衰えない人の生活習慣

健康長寿 鍵はフレイル予防



KADOKAWA 飯島勝矢著



クリエイツかもがわ 飯島勝矢著

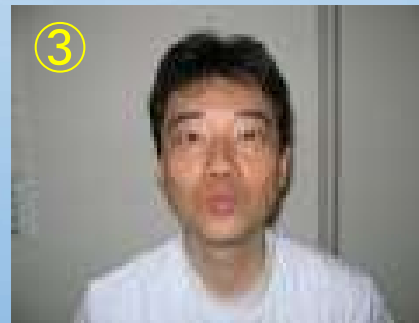
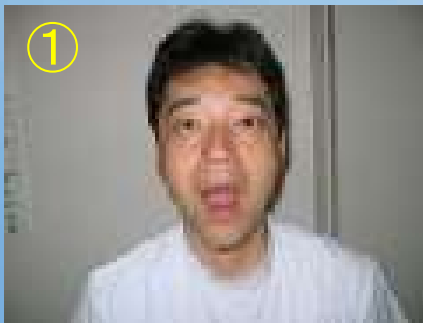
オーラルフレイルの予防のために

- 1・あいうべ体操
- 2・ピロピロ（吹き戻し）
- 3・嚥下おでこ体操
- 4・起立着席
- 5・ベロ回し
- 6・市大ストレッチ
- 7・かかと落とし
- 8・スポーツ吹き矢

①口呼吸から鼻呼吸へ 「あいうべ体操」

- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし1日30セットを目安に
毎日続ける



・ いつでもどこでも気軽に あいうべ体操をして口の健康を守りましょう

②ピロピロ(吹き戻し)で オーラルフレイル予防

今回はピロピロを紹介しますが班会でも
家でもどこでもできる楽しいものです
皆で楽しくやってみましょう



美容コーナーにある ロングピロピロ



- * 東京への出張の際に東急ハンズで見つけた
ロングピロピロ
- * オーラルフレイル予防に使えないかと検討
- * 医療福祉生協連の理事会で披露
- * 現在28000個を売り上げるヒット商品へ

組合員さんもロングピロピロ がんばっています

医療福祉生協連で販売しています
売れています
2年半で28000個売れました



ロングピロピロはインパクト絶大

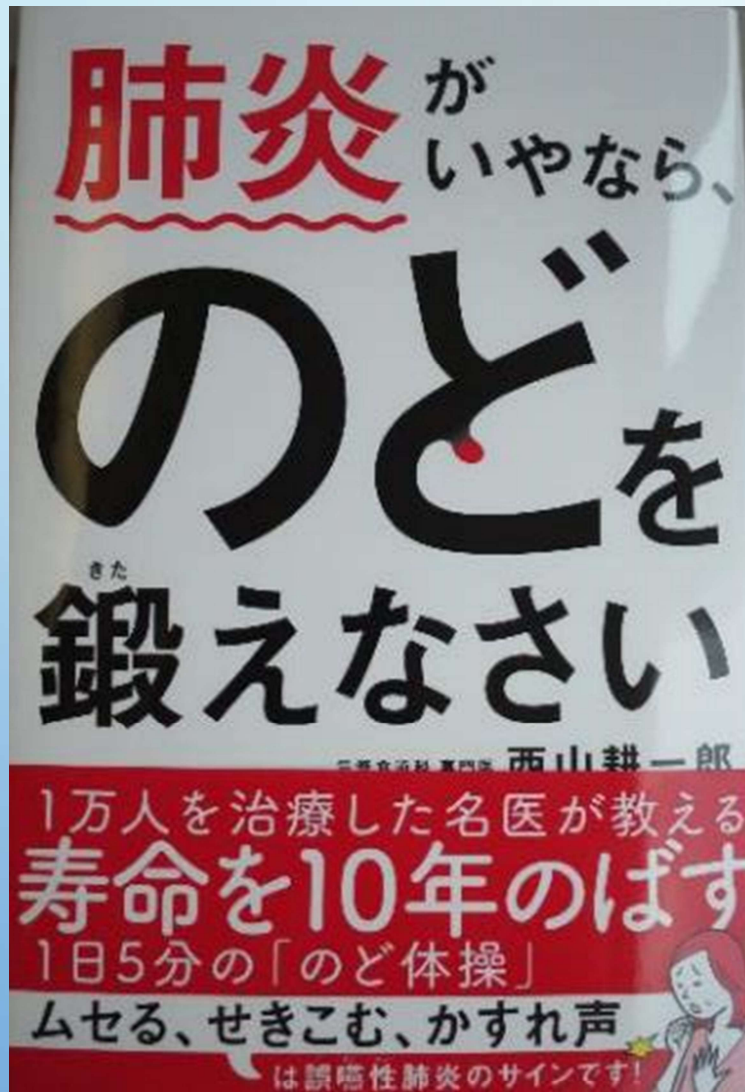
株式会社ルピナスの「長息生活」を 医療介護の現場で広めます



利根歯科診療所で株式会社
ルピナスの山本博一社
長の講演を行いました



③嚥下おでこ体操



高齢者の嚥下障害診療、メソッド2014中外医学社

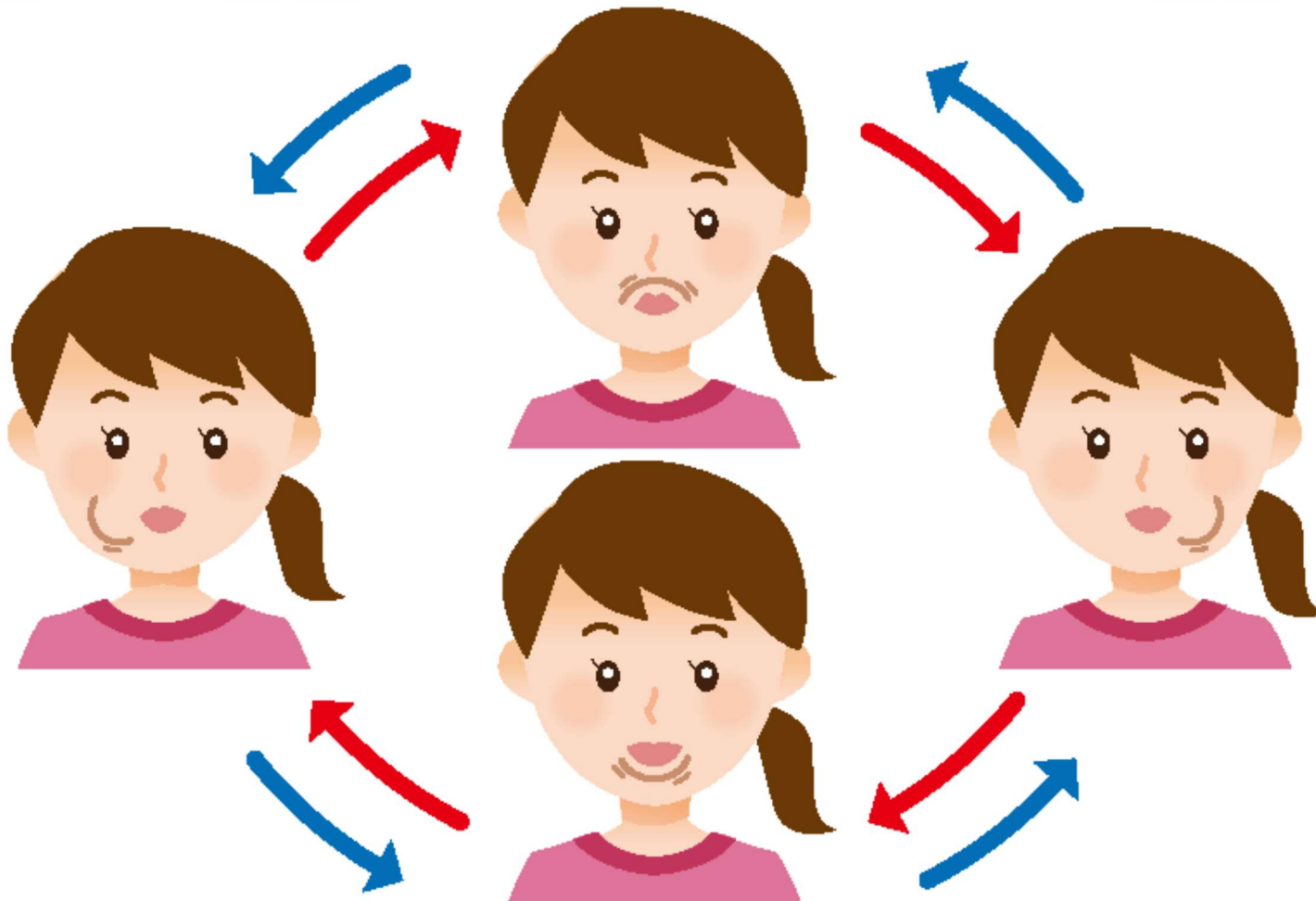
肺炎がいやならのどを鍛えなさい飛鳥新社 西山耕一郎著

④起立着席



集団での起立着席の風景
起立着席で嚥下障害も克服する

⑤ベロ回し



①まずは右回し 20 回

②次に逆回転の 20 回

・ベロをぐるりと回して鍛えよう

2020年医療福祉生協連 歯と口の健康週間ポスター

ベロ回し
運動で
舌筋力アップ

6月4日～10日

歯と口の健康週間

2020年度標語
「咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで」

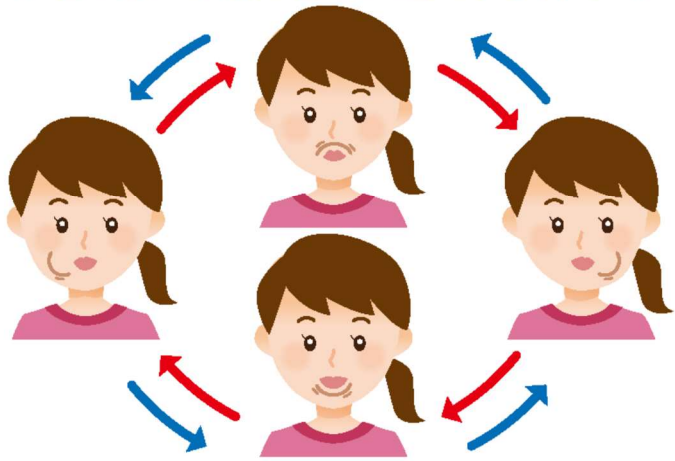
生きる力を支える歯科口腔保健の推進～生涯を通じた 8020 運動の新たな展開～

〔主催〕厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会、地方自治体等

オーラル
フレイル
予防

ベロ回し運動で 舌の筋力 UP

● 口を閉じて外側の歯ぐきを舌でなぞります ●



①まずは右回し 20 回 ②次に逆回転の 20 回

日本医療福祉生活協同組合連合会 

⑥市大ストレッチ

- ・大阪市立大学横山久代准教授が開発したもの

大阪市立大学は都市健康・スポーツ研究センターの教員と共同で、主に学生・教職員の健康増進を目的としたオリジナルストレッチ「市大ストレッチ」を開発した

「市大ストレッチ」とは、授業後や会議後に気軽に実施できるように、イスに座ったまま体をほぐすことができるように考えられたストレッチ。授業中における学生の姿勢の悪さを危惧したことから着想を得て考案した。

大阪市立大学(現大阪公立大学)
オリジナル「市大ストレッチ」を開発

⑦ 鎌田式「スクワット」と 「かかと落とし」



集英社 鎌田實著

骨活と筋活

* 高血圧1011万人、糖尿病
(予備軍含めて)1200万人
脳血管疾患118万人、認知症
(予備軍含めて)862万人

人生100年時代を
いきぬくために

⑧スポーツ吹き矢

呼吸の大切さ
体幹を鍛える
ことの重要性



一般社団法人スポーツ吹き矢振興協会

口の健康は命の質を豊かにする

今の時代に 私たちが求める健康観とは
ただ長生きをするのではなく
人生の最後まで
人間らしく
自分らしく
あり続けること



（岸本葉子さんの言葉から
「患者の権利章典実践交流集会」）

NHK クローズアップ現代 「長寿の鍵は口にあり口腔ケア最前線」

在宅での訪問歯科診療は75万人の需要
提供できているのは7-8万人だけ
免許を持っている歯科衛生士は25万人
就業しているのはわずか11万人
命を守る歯科医療—教育とマンパワーの
充実が必要

歯は口を変え、口は顔を変え、

顔の表情は人生を変える。



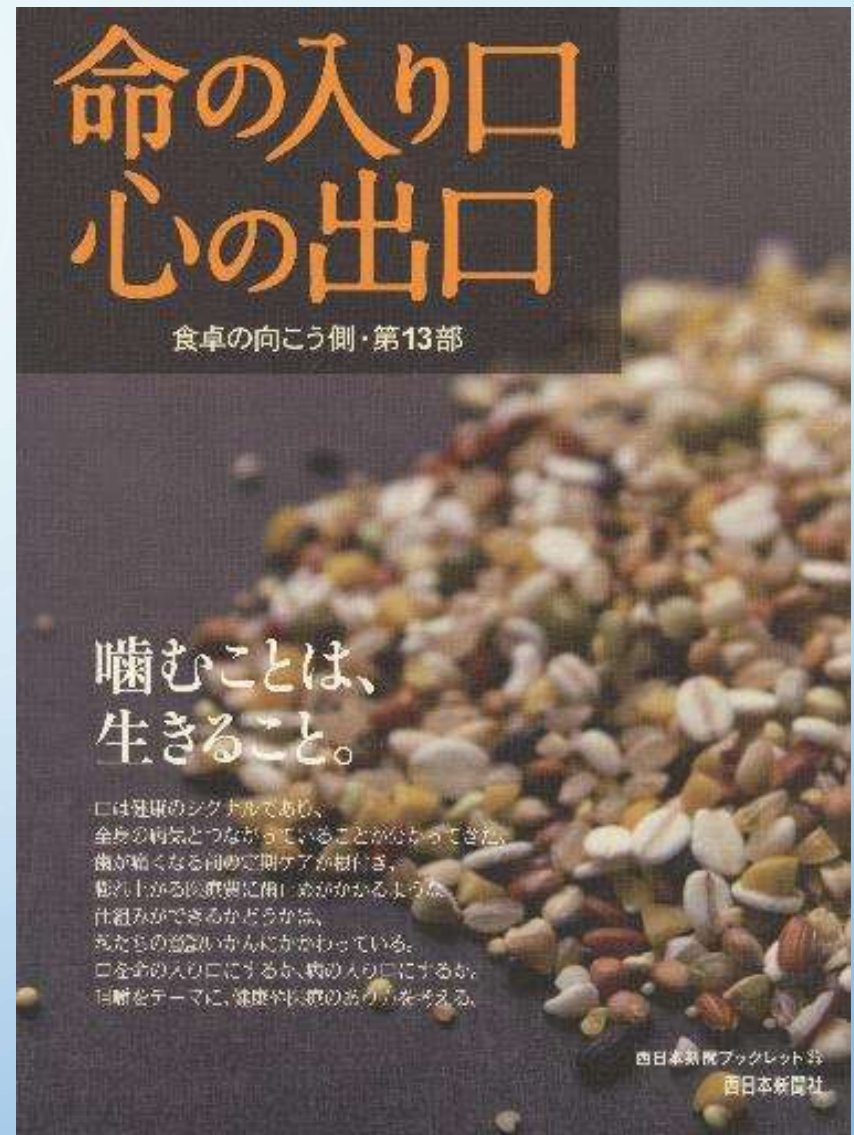
口は、体と心の健康の入り口（食習慣、人間関係）であり、

社会への入り口（言葉、審美）でもある。

10、100、1000、10,000。 何の数字が分かりますか？

- 10 → 1日に10人以上と話をする
 - 100 → 1日に100字以上、書く...
 - 1000 → 1日に1000字以上、読む
 - 10,000 → 1日に10,000歩以上、歩く
- そうすると、サクセスフルエイジングの日々に
近づくという例え。

口は命の入り口 病の通り道 明日の入り口



西日本新聞社 「食くらし」取材班著

フレイル予防のためにも 明日から歯医者へGO！

- * おしゃれをして
- * 歯医者でクリーニングさっぱり
- * ついでに買い物、ついでに散髪



「医療生協の健康観」

- 昨日より今日が、そして明日が、一層意欲的に楽しく生きられる。そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力しあって楽しく明るく積極的に生きる

「医療生協の健康観」はWHOの健康観をより発展させたもの

- 「組合員の自己主権」
- 「地域まるごと健康づくり」
- 「学びあい育ちあう」

