

自主運動グループに嚥下体操を組み合わせた指導効果の検討

○花家 薫^{はないえ} 山川 正信^{かおる} (大阪教育大学・院・健康科学専攻)

034

【はじめに】本市の平成21年度特定高齢者候補者の62.8%に「むせることが増える」「口が渇く」等の口腔機能の低下が認められた。これらの嚥下に関する口腔機能低下についての知識や嚥下体操の講座はなされているが実際の実行は少ない。そこで本研究では口腔機能の低下の特徴を知り、機能低下の予防的アプローチ“嚥下体操”の普及を試み、嚥下体操実践の継続について検討した。

【対象・方法】地域で健康づくりのために運動に取り組んでいる自主グループ所属の男性48名(平均年齢70.7歳)、女性291名(平均年齢68.9歳)を対象に口腔に関する自覚症状、発声持続時間、唾液浸潤度検査を調査した。

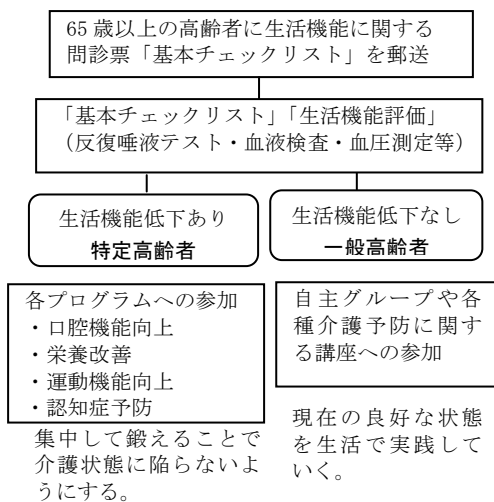


図 介護予防事業の流れ

【ベースラインデータ】発声持続時間は平均18.2秒、浸潤度平均1.54cm、「むせることが増えた」17.4%、「口が乾く」33.3%、「固いものが食べにくい」29.2%、「しわが気になる」46.9%、「口臭が気になる」18.9%等の自覚が認められた。

年齢階級65歳～75歳と75歳以上で比較したところ、65歳～75歳において口腔の湿潤度2cm以上と発声持続時間15秒以上の割合が有意に高かった(表1)。

表1. 年齢別にみたベースラインデータ

	年齢階級	
	65歳～75歳 N=196	75歳以上 N=92
口の乾きあり	32.7%	34.8%
ムセあり	15.3%	15.2%
嚥下体操認知	66.3%	45.1%
湿潤度2cm以上	46.2%	34.8% *
発声持続時間15秒以上	71.3%	58.2% *

*p<0.05

【経過】これまでも口腔機能向上のための知識の普及は行っているが、生活に取り入れて継続していくことが浸透しているとは言えない。

一方で地域ではお互いのサポートのもと、健康づくりにつなげる具体的な活動を主体的に行い、生活の一部へとつながっているグループ活動も盛んに行われている。そこで自主性・継続性を中心に既存の自主運動グループに“嚥下体操”の実行を働きかけた。

言語聴覚士・歯科衛生士が連携し作成した“嚥下体操”のリーフレット「健口のイロ歯」を用い、実演を中心にすぐ実践できるような工夫をした健康教育を実施した。自主的に拡大コピーをし、活動場所に貼り出し積極的に取り入れる姿やもっと効果が出るように歌唱や早口言葉を作成するなどの主体性も見られた。

【まとめ】口腔機能の低下を感じているが、生活の中で継続的な取り組みに至らない場合、地域の自主運動グループでの活動の一環として嚥下体操の実践を導入することで広がりが見られた。

地域の特徴をつかんだ自主運動グループに対して、新たな運動効果である口腔機能向上の視点が加わることで持続可能な介護予防の効果が期待できると考える。

【連絡先】

花家 薫(大阪教育大学・院・健康科学専攻)
E-mail: j109714@ex.osaka-kyoiku.ac.jp