

令和 7 年度第 1 回八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議 会議録

【日時】 令和 7 年 10 月 9 日(木) 午後 1 時 30 分～2 時 40 分

【場所】 八千代市保健センター 1 階 第 1 会議室

【議題】

- (1)会長の互選・会長代理者の指名
- (2)八千代市市民の歯と口腔の健康づくり推進条例の概要について
八千代市第 3 次健康まちづくりプランの概要について
令和 6 年度八千代市歯科保健事業実績について
- (3)オーラルフレイルについて

【出席者】

委員(計 7 名) 高橋会長, 田中委員, 高橋委員, 頼母木委員,
市川委員, 小竹委員, 木梨委員

事務局(計 8 名)子ども部 齊藤部長
母子保健課 本岡課長, 新井主幹, 春山主査, 山本歯科衛生士
健康づくり課 石川課長, 中村主幹, 大澤主査

【公開又は非公開の別】 公開

【傍聴人】 0 名

(事務局：山本)

皆様、こんにちは。皆様お揃いですので定刻より早いのですが、令和 7 年度第 1 回八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議を開催いたします。

本日の司会進行を務めさせていただきます子ども部母子保健課の山本です。よろしくお願いいたします。

私から、連絡事項等 2 点についてお知らせいたします。始めに当会議は、八千代市審議会等の会議の公開に関する要領第 4 条により会議を公開するとともに、議事録作成のため録音をさせていただきますのであらかじめ御了承下さい。

2 点目は、資料についてです。資料の一覧を配布しておりますので、そちらを御確認いただき、不足などがございましたら、事務局にお知らせください。
続きまして、子ども部長の齊藤より皆様に御挨拶申し上げます。

(子ども部：齊藤部長)

皆様こんにちは。子ども部長の齊藤です。

本日はお忙しい中、お集まりいただきありがとうございます。この場をお借りして歯と口腔の健康づくりに御理解・御協力をいただいておりますことに心より御礼を申し上げます。

さて八千代市では、子どもから高齢者まで市民の生涯にわたる健康づくりを推進するた

め「八千代市第3次健康まちづくりプラン」に基づいて様々な取組を進めているところでございます。

今年の3月には、妊娠・出産から子どもが成長して大人になるまでの間に必要な支援を切れ目なく一体的に提供するため、「八千代市第3次健康まちづくりプラン」を改定し、新たに「成育基本法」に基づく施策を追加し、取組内容や目標値を明記したところでございます。

引き続き、人生100年時代を見据え、子どものむし歯予防からスタートして、健康寿命の延伸に向けた取組を進めてまいります。

今回の会議では、委員の皆様にご協力いただき、市民の健康寿命の延伸について御意見を頂戴できればと思います。本日はよろしくお願いいたします。

(事務局：山本)

それでは、次第に従いまして進めさせていただきます。

次第3 委員・事務局紹介でございますが、八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議設置要領第3条にのっとり、8名の委員を委嘱させていただいております。

委嘱状につきましては本来お一人ずつお渡しすべきところでございますが、お時間の関係上、交付式は省略し、皆様の机の上に配布させていただいております。御了承のほど、お願いいたします。

これより委員の皆様の御紹介をさせていただきます。次第の裏面の「八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議 委員一覧」の名簿順で御紹介いたします。

それでは、母子保健課長本岡より、お名前をお呼びいたしますので、恐縮ですがその場で一言御挨拶くださいますようお願いいたします。

(母子保健課：本岡課長)

母子保健課長の本岡と申します。本日御出席いただいております委員の方のお名前をお呼びいたします。

一般社団法人 八千代市歯科医師会 高橋武志委員

八千代市立小学校 田中千智委員

八千代市立中学校 高橋めぐみ委員

八千代市長寿会連合会 頼母木一枝委員

やちよケアマネ・ネットワーク 市川博康委員

八千代市身体障害者福祉会 小竹祐二委員

八千代市スポーツ協会 木梨朋幸委員

(事務局：山本)

ありがとうございました。

なお、本日は八千代商工会議所の佐々木委員の御都合がつかず、御欠席との御連絡をいただいております。

以上の委員の皆様で、八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議を運営してまいります。皆様、よろしくお願いいたします。

なお、当会議は、子ども部母子保健課と健康福祉部健康づくり課の二つの課で担当しております。時間の都合上、職員紹介は省略させていただきますので、両課職員につきましては、

お配りしております座席表を御覧ください。

続きまして、議題１「会長の互選・会長代理者の指名」に入ります。

本日は委員の委嘱後、初めての会議となりますので、議長を務めていただく会長が不在となっております。このため、会長が選出されるまでの間、事務局にて進行をさせていただきます。資料１の「八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議設置要領」を御覧ください。

第５条１項の規定により、「会長は委員の互選により定める」とされております。どなたか会長に立候補又は、どなたかを御推薦いただける方はいらっしゃいますか。

(小竹委員)

高橋委員にお願いしたいと思います。

(事務局：山本)

ただ今、高橋委員という声が上がっております、賛同される方は拍手をお願いいたします。

(拍手)

それでは、御賛同の拍手が多数ありましたので、高橋委員に会長をお願いしたいと思います。恐縮ですが、御就任の御挨拶をお願いいたします。

(高橋会長)

会長を務めさせていただきます。高橋と申します。慣れない点が多々あるかと思いますがよろしくお願いいたします。

(事務局：山本)

ありがとうございました。続きまして、設置要領第５条３項により「会長に事故があるとき、又は欠けたときは、会長が指名する委員がその職務を代理する」とありますので、早速でございますが、高橋会長から会長の代理者の指名をお願いいたします。

(高橋会長)

それでは、スポーツ協会の木梨委員にお願いしたいと思います。

(事務局：山本)

会長より、木梨委員をと御指名がありました。木梨委員、いかがでしょうか。

(木梨委員)

謹んでお受けさせていただきます。よろしくお願いいたします。

(事務局：山本)

ありがとうございました。

ここで大変恐縮ですが、子ども部長は次の公務のため退席させていただきます。御了承のほどよろしくお願いいたします。

それでは、規定により議長を高橋会長にお願いしたいと思います。よろしくお願いいたします。

(高橋会長)

それでは会議次第に従って、進めていきたいと思います。

議題 2 の八千代市市民の歯と口腔の健康づくり推進条例及び八千代市第 3 次健康まちづくりプラン改定版の概要について、事務局よりお願いします。

(事務局：春山)

資料 2 を御覧ください。これは、八千代市第 3 次健康まちづくりプラン改定版の歯科部分のみを抜粋したものです。

こちらの 113 ページを御覧ください。八千代市では、市民の歯と口腔の健康づくりを推進するため、平成 24 年に「八千代市市民の歯と口腔の健康づくり推進条例」を制定し、令和 4 年度には一部改正し、「オーラルフレイル」など健康寿命を延ばすための新たな概念を盛り込んでいます。

条例第 7 条では、計画について規定しており、今御覧いただいている資料 2 の八千代市第 3 次健康まちづくりプラン改定版はその計画を兼ねております。

3 ページを御覧ください。計画の位置づけについて、本文の最初にあるとおり、この計画は「健康増進法」を根拠とする市町村の健康増進計画で、国の健康日本 21 に基づく、市民の健康づくりのための基本計画となっております。

4 ページを御覧ください。図の上から 3 つ目の矢印が第 3 次健康まちづくりプランを示しております。計画の期間は、令和 5 年度から 10 年度までの 6 年間となっており、今年の 3 月に改定したところです。残りの期間は、今年も含めて後 4 年間となります。

30, 31 ページに、基本理念や基本目標などを体系的に表しています。左側から、基本理念、基本目標があり、更に食・運動など、それぞれの分野でめざす姿を示しています。歯科の分野は「健康的な生活習慣の取り組み支援」の 3 番目です。

46 ページを御覧ください。③歯科の分野について御説明します。
現状と課題を踏まえて、次の 47 ページでめざす姿を 3 つお示ししております。

1. 歯や口腔の疾患予防、口腔機能の維持向上及び外傷防止
2. かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受ける
3. 災害等によって口腔ケアが困難な状況においても、誤嚥性肺炎の発症等の二次的な健康状態の悪化を防ぎ、口腔機能の維持を図るとしております。

数値目標は 8 つ掲げており、国や県と指標を揃え、比較しやすいようにしています。基準値は令和 3 年度、目標値は令和 9 年度です。

めざす姿 1 に対する市の取組は、48, 49 ページを御覧ください。具体例として、むし歯予防のための歯みがき剤使用方法のポスター掲示や、講演会の実施、唾液腺マッサージの普及啓発をしています。

めざす姿 2 と 3 に対する取組は、50, 51 ページを御覧ください。具体例として、歯科健診受診の勧奨のための妊婦歯科健診のポスター掲示や、災害時のお口のケアに関する資料の配布等を行っています。後ほど、これらの目標に向けて取り組んだ事業について御報告いたします。

ここで今一度、30 ページの体系図に戻ります。一番下の枠に、4 成育医療等に関する取り組みの推進、があります。国の法令整備等を踏まえ、今年の 3 月にプランを改定して成育医療等の取組を追加しました。

成育とは、出生に始まり、新生児期、乳幼児期、学童期及び思春期の各段階を経て、大人になるまでの一連の成長過程を意味します。安心して妊娠・出産・子育てを行い、子どもが地域社会の中で健やかに成長し、次の世代を生み出す健康な成人に育つことが保障される社会を形成することが重要であるとして、支援の対象は、子どもに限らず生殖・妊娠期から老年期までのライフサイクルを意識したものとなっています。

87 ページ以降に、成育医療等の分野として「周産期」「乳幼児期」「学童期・思春期」「全成育期」に分けて掲載しています。

歯科に関する指標や取組が多く示されています。改定前から歯科の取組は掲げておりますが、さらに子どもが大人になるまでの支援の観点からも、重要であることを再確認したところです。

今年度はこの改定版の計画のスタートの年となります。市といたしましては、人生 100 年時代を見据え、健康寿命の延伸のため、歯科の面からも、次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成や疾病予防・重症化予防等を引き続き推進してまいります。

計画の推進に当たっては、家族や地域の人々、関係機関、行政などが連携し、地域全体で取組を進めていくことも重要となります。

資料 3 として御用意したカラーの概要版は、市が何を目指しているか、どんなことに取り組んでいるかをわかりやすく市民の皆様にお示しするために作成したものです。2 ページ目には、基本理念、基本目標があります。

施策体系については生活習慣(緑色)、疾病対策(青色)、環境整備(赤色)、成育医療等(紫色)の 4 つに分けて表示しており、食・運動・歯等、分野毎に、めざす姿と数値目標を示しています。

個人向けの提案、地域の皆様への提案や健康づくりのポイントを御紹介しています。所属団体などで、もし配布していただけるようでしたら、ぜひお声かけください。

次に、これらの目標に向けて取り組んだ事業について御報告します。

(事務局：山本)

資料 4-1 を御覧ください。令和 6 年度の母子保健分野の状況を御説明いたします。

次ページは母子保健課で実施している健診や相談事業の一覧です。妊娠期はつわりやホルモンバランスの変化によって、むし歯や歯肉炎になりやすい時期ですので、妊婦歯科健診の実施や妊娠期の健康教育としてハローベビー教室で講話を実施しております。幼児期には歯科健診を実施し、八千代市では 1 歳 6 か月児と 2 歳 6 か月児は集団で保健センターにて、3 歳児は個別の委託医療機関で行っています。また、3～5 歳児を対象に、市内の保育園や幼稚園等で歯みがき教育を実施しています。歯の磨き方やむし歯について紙芝居等を用いてお話をしております。その他、電話や来所での歯科相談等も実施しております。

次ページに歯科健診の受診率やむし歯有病者率を 3 年間分掲載しています。1 歳 6 か月児では有病者率が 1%以下となっています。次の法定健診は 3 歳児で、こちらも有病者率は約 5.5%と、むし歯のないお子さんが 9 割以上となっています。妊婦歯科健診は、受診率が 32%と決して低くはないのですが、今後さらに受診率向上を目指していきたいと考えております。

次ページの資料は市立保育園 4 歳児、5 歳児のむし歯有病率の状況です。市立保育園 7 園の統計のため、母数が少なく、結果として数値の変動が大きくなっています。引き続き市内

の保育園やこども園等と連携しむし歯予防を行っていきたいと思います。

その下は中学校の歯科健診結果です。むし歯の有病率は横ばいとなっています。以上です。

(事務局：大澤)

続きまして、健康づくり課より、令和6年度の成人・高齢者の歯科保健事業統計について御説明させていただきます。資料の4-2を御覧ください。

資料をめくって1枚目は、健康づくり課が実施する成人・高齢者への歯科保健事業の実績になります。

実施内容としましては、成人歯科健診・成人及び高齢者への歯科健康教育・歯科相談があります。歯科健康教育は、成人歯科保健では「生活習慣病予防講座」において、栄養士とコラボレーションし、糖尿病予防をテーマとして歯周病と糖尿病の関係等をお伝えし、口腔ケアの実践等も行っています。

また、高齢者歯科保健については、市の出前講座である「まちづくりふれあい講座」や、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施において、主にオーラルフレイル対策について講話やお口の体操の実演等を行っています。

その他、歯科医師会に御協力をいただき、市民を対象の歯科講演会を行っており、令和6年度は歯周病をテーマに行いました。今年度は「口腔機能低下症」をテーマに11月に行う予定としております。(ちらし参照)そのほか、歯科健診や歯科相談等も行っております。

次に、成人歯科健診の結果集計となります。2枚目を御覧ください。

まず受診状況ですが、令和5年度と比較し受診率は横ばいです。

健診結果につきましては、今回はお時間の関係で詳しい御説明は割愛させていただきます。経年的に3年間の結果をお示ししています。概ね結果も横ばいで、「1人平均現在歯数」何本の歯が残っているかというものですが、各年代において県とはほぼ同数、国よりも良い状況となっています。

今年度も引き続き、市民のニーズや歯科的な課題に併せた歯科保健事業を実施していきたいと思います。健康づくり課からは以上です。

(高橋会長)

ここまでの説明で、御質問や御意見のある方は、いらっしゃいますか。

(質問なし)

次に、議題3のオーラルフレイル対策について、事務局よりお願いします。

(事務局：大澤)

事務局より御説明させていただきます。

資料2 第3次健康まちづくりプランの歯科分野抜粋を御覧ください。

46ページの③歯と口腔の健康の、現状と課題の中段に「オーラルフレイル対策」の概念が新たに提唱され、口腔機能の維持・向上の重要性が高まっていること、を示しています。

また、その下、施策の方向性として「市民の歯と口腔の健康づくりを推進することで健康寿命の延伸を図るため、むし歯や歯周疾患の予防に加え、オーラルフレイル対策を目的とした口腔体操の普及啓発等、口腔機能維持向上の取り組みを推進します」と明記しております。そこで、歯科医師であられます高橋会長に、オーラルフレイルとは何か、どんな対策がある

か、などについて御講演をお願いしたいと思います。先生、どうぞよろしくお願いいたします。

(高橋会長)

オーラルフレイルについてお話をさせていただきます。

オーラルフレイルと聞いたことはあっても、何だかよくわからないかと思います。私たちは必ず年を取ります。年を取ると骨が弱くなって骨粗鬆症になったり、筋肉自体が減って筋力が低下したり、血管が固くなって高血圧になったりします。同じように、口も年を取ります。年を取ると口腔も衰えていきます。それを口腔機能低下症と言いますが、年を取ると噛みにくくなります。歯に問題はないけれども、噛みにくい、食べにくいということが起きてきます。具体的にどんなことかといいますと、むせてしまう、食べこぼし、食欲がなくなる、軟らかいものばかり食べる、滑舌が悪い、舌が回らない、口が乾いてくる、臭いが気になる、自分の歯の顎の力が弱くなるなどの変化がでてきます。

オーラルフレイルですが、第 1 レベルは地域の皆さんに簡単なお話をして理解していただくところになります。第 2 レベルの口のささいなトラブル、ここがオーラルフレイルとなります。

スライドのうち赤いマークが付いているものは、今日の資料としてお手元に配布しています。

第 2 レベルがオーラルフレイルで、自分の努力で何とかなるところです、それを超えてしまうと第 3 レベルとなっていき、これを口腔機能低下症といい、病気として扱われることになるので専門の病院に行っていただくことになります。

今回のお話は、皆さんが理解しやすい、自分で取り込める第 2 レベルのささいなトラブルのところの話をしていきます。

口腔機能の多様性、口腔は食べ物を捕らえる捕食、咀嚼、唾液分泌、味覚、嚥下、構音機能など多様な機能を有し、口腔機能は「食べること」と「人との関わり」の二つの大きな役割を担い、人が社会生活を営む上では不可欠です。口腔は食べることと、人との関わりです。僕たちは必ず食べていかないといけないですし、人との関わりには会話、音を出せることが大切です。

オーラルフレイルの前にフレイルとは何かというお話です。フレイルというのは、英語の frailty「虚弱」という言葉が語源になっています。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能が徐々に年を取っていき体が弱っていくわけですが、昨日までは自覚できていた人がいきなり、介護が必要な状態になるわけではありません。徐々に弱っていき、何か調子悪いというタイミングがフレイルです。

健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間で、自分でできるが調子が悪いというタイミングです。男性だと 8 年、女性だと約 10 年という数字がありますが、これは何の数字かというと、平均寿命と健康寿命の差になります。平均寿命というのは、人が生存する平均年数です。男性は 81.05 歳、女性だと 87.09 歳となります。健康寿命というのは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活ができる、この場合は男性が 72.68 歳、女性は 75.38 歳、男性は約 8 年、女性は約 12 年を何かしらの制限があります。フレイルに早く気づいて、正しく介入する、治療や予防することによって要介護を避けることが目的となります。

目標達成となると元に戻れるという意味ですが、僕たちは必ず歳をとり、10代20代の頃には戻れません。元に戻らなくても、改善できる、ゆっくりしていこうというのがフレイル対策になります。

フレイルと言いますが、フレイルにはいろいろな要素があります。1つ目は中間の時期、健康な状態と要介護状態の中間地点であるということ。可逆性とは、元に戻るわけではないが、しかるべき適切な介入により機能、予備能力、残存機能を戻すことができる時期です。多面性とは、骨格筋を中心とした身体的な虚弱だけではなく、精神心理、認知の虚弱及び社会的な虚弱が存在し、それらの複数の要因が絡み合い、負の連鎖を起こしながら自立度が低下していく可能性があります。

フレイル予防のために3つの柱がありますが、1つ目は栄養で食や口腔機能です。2つ目は身体活動、運動や社会活動等、3つ目は社会参加、人との関わりでお友達と一緒に御飯を食べることや、ボランティア等の社会参加があります。

こちらの写真は、きんさん、ぎんさんの写真です。この方は日本一有名なフレイルの改善をしました。ぎんさんは元気、きんさんは歩けない、初期の認知症でした。ぎんさんは「人間は足から死ぬ」と言って、毎日歩いていました。きんさんも歩けるようになりたいと言って、ふくらはぎに重りをつけて行う筋トレをしました。それにより、身体的フレイルの改善によって、歩けるようになりました。また、認知症を患っていましたが改善しました。認知症の改善した理由として、歩けるようになって血流が改善したこと、CMで人気者になり社会との関わりが増えたことや刺激を受ける、他者の目を気にするようになったことが挙げられます。精神的フレイルや、人との関わりによって社会的フレイルの改善につながりました。

ある研究によると、一人で黙々と運動をする人と地域で友人とおしゃべりをする人がいた場合、両方やる人の方がフレイル予防にはいいが、運動だけだと6.4倍危険度が高くなります。フレイルに早く気づき、正しく介入、治療や予防をすることで要介護を避けることができます。

オーラルフレイルについて、オーラルとは口腔という意味です。オーラルフレイルの定義とは、老化に伴う様々な口腔の状態の変化に、口腔健康への関心の低下や心身の予備能力低下も重なり、口腔の脆弱性が増加し、食べる機能障害へ陥り、さらにはフレイルに影響を与え、心身の機能低下にまでつながる一連の現象及び過程です。オーラルフレイルはフレイルの始まりになります。

オーラルフレイルのセルフチェック表をやってみましょう。

(オーラルフレイルのセルフチェック表の実施)

合計の点数が、0～2点はオーラルフレイルの危険性は低い、3点は危険性あり、4点以上は危険性が高いとなります。

続いて、色が変わるガムを噛んで、自分がどのくらい噛めているのか確認してみましょう。メトロノームを使用して60秒カウントするので、それに合わせて噛んでください。

(咀嚼力判定ガムの実施)

ガムの色を見てください。ガムの色がピンクや赤になっていれば噛めている、噛めていない方は黄緑に近い色になっていると思います。

機能低下の負の連鎖について、噛めないと、どうしても噛める軟らかいものばかり食べてしまい、軟らかいものばかり食べていると、噛む機能が落ちます。歯があったとしても、顎

を動かす筋肉がないと、どんどん噛めなくなり口腔機能が低下し、オーラルフレイルはフレイルの始まりなので、心身機能の低下にもつながっていきます。噛めなくなると、右上の絵にあるような、そば、プリン、ロールケーキ、パンのような糖質ばかり食べるようになります。我々中年世代は過栄養が招く「メタボ予防」が中心ですが、高齢者は低栄養が招く「フレイル予防」が必要です。メタボ予防のために食事を控えていた人も自分の状態に合った対策に切り替えていきましょう。

口腔のトラブルに対して何ができるのか、病院に行っても、劇的に改善する治療法や薬はありません。地道に日々のトレーニングを積み重ねていく必要があります。

滑舌の低下には、舌の機能低下があります。「よく噛んでくださいね」と言うのと力いっぱい噛む方がいますが、それはやめてください。噛む回数を増やすことで舌を鍛えることができます。食事時の舌の動きはすごく複雑になっています。食べ物を口腔内に留め、食塊形成、飲み込みやすい形にし、食塊を咽頭へ送り込んでいます。

舌の筋トレとして、パタカラ体操があります。パは飲みやすい形状にする、タは舌で喉に送る、ラは喉から食道に送る、カは食道から胃に送るときの舌の動きになっています。後期高齢者の歯科健診の中に「パンダのたからもの」と言っていて項目がありますが、なぜ行うのかというと、その音がきちんと発音できているのかを評価しています。

パタカラ体操は、食事の前に「パパパパ」「タタタタ」と3回やっていただいたり、「パタカラ、パタカラ」と繰り返したりします。今日は、この後に市で実施している体操を紹介してもらいます。

食べこぼしの原因として、口腔周囲筋の衰えがあります。口周りにはたくさんの筋肉があります。あいうべ体操は口の周りの筋肉や舌の筋肉を鍛えることができます。「あー」は口を大きく開ける、顎に負担がかかるため痛いときは無理にしないでください。「いー」は口を大きく横に広げる、「うー」は口を前に突き出す、「べー」は舌を突き出して下に伸ばすようにやります。「べー」も顎に負担がかかりやすいです。それぞれ3~5秒、1セット10回を1日3セット行います。

フレイル対策は色々ありますが、口腔機能の低下を防ぐ、回復するためにトレーニングが必要で、継続は力なりです。

黒柳徹子さんはスクワットを毎日50回しています。それを教えたのがジャイアント馬場さんで「年をとると昨日できたことが、一日休むとできなくなります。毎日やっていれば、昨日できたことは、今日できますから。」

食事ができないと人生がつまらなくなります。フレイルを予防して、健康な日々を送りましょう。

(事務局：大澤)

先生、御講演ありがとうございました。

続きまして、市で実施しているオーラルフレイルの取組を御紹介します。資料2の49ページを御覧ください。

市の事業として「オーラルフレイル対策の体操の普及啓発」を実施することとしており、オーラルフレイル対策としてお口の体操の普及啓発のCDを作成し、「やちよ元気体操」という御当地体操を公民館や自治会館等に自主的に集まって行う自主グループへ配布して周知を行っています。

CD には、これから御紹介する「お口いきいき体操」を最初に、唾液腺マッサージを最後に入れており、屋内で行っている 70 グループのほとんどが、やちよ元気体操の最初と最後にお口の体操を行ってくれています。動画も作成し、市の公式 HP にもアップしているほか、市の出前講座等でオーラルフレイル対策の講話を行うとともに実演を行うなど普及啓発に努めています。

ではその「お口いきいき体操」を御紹介したいと思います。お配りした資料を御覧ください。この体操は 4 分半でお口の筋肉を効率よく鍛えることができる体操です。

それではみなさんで動画に併せて行ってみたいと思います。

(体操)

動画は資料右上の QR コードから見ることができます。

また、「やちよ お口いきいき」で検索いただくと、市の公式 HP に掲載している「やちよお口いきいき体操でオーラルフレイルを予防しよう」のページに入ることができ、こちらからも動画を見ることができます。オーラルフレイル対策につきましては以上です。

(高橋会長)

ここまでの説明で、御質問や御意見のある方は、いらっしゃいますか。

(質問なし)

それではここからは、オーラルフレイルについて、それぞれの団体で行えそうなことなどを、お話ししたいと思っています。

御経験を交えて気づいたことなどをお話しいただいても結構ですし、各団体で取り組めそうなことを挙げていただく時間にしたいと思います。

(田中委員)

取り組みそうな内容として、今日実際にやらせてもらった、ガムを噛んでしっかり噛めているのかなというのは、高学年の生徒でも楽しくできそうです。しっかり噛むことの大切さを学活や授業の中で取り組みそうな内容だと思いました。自分もやって楽しかったので、子ども達も楽しめるのかなと思いました。ありがとうございました。

(高橋委員)

高津中学校は保健委員の子ども達がとても活動的で、パタカラ体操などもできそうな気がしました。また今年は、支援学級の生徒に赤染めをして楽しそうだったので、ガムを噛むのも魅力的で、楽しくできるのではと思いました。

(頼母木委員)

今日、教えていただきましたことは、高齢者の長寿会の方で元気体操やパタカラ体操、お口の体操もすでにやっておまして、今日の高橋先生のお話を聞いて、さらによくわかりました。ありがとうございました。

(木梨委員)

高橋先生のお話は本当に楽しくて、大変勉強になりました。妻が気にしていて、朝食は私とは全く別のメニューを食べていて、その意味がわかりました。普段はトーストとコーヒー

だけでしたが、謎も解けたので、私も高たんぱく質のものを食べていきたいと思います。また、スポーツ協会では、どちらかというと子どもや成人の方が多いですが、今日、太極拳教室というのを総合グラウンドでやっております、後6回ありますが、高齢の方が多いので窓口のところで、資料をおいて紹介できたらいいなと思いました。ありがとうございました。

(小竹委員)

先生のお話は大変勉強になりました。福祉ネットワークという、障害者の通所、入所の施設の会議がありまして、そこでは若い方から高齢の方の手帳をお持ちの方がおりまして、特に入所施設の親御さんから、発達知的障害者の歯の予防について、非常に悩みを持たれている方がいます。今日、学んだことを限られた施設になってしまいますが、啓発させていただきまして、健康づくり課や母子保健課と障害を持たれた方に対する歯の予防に努められるような動きをしたいなと思っておりますので、御協力のほどよろしくお願いします。

(市川委員)

私はケアマネージャーとして、高齢者一人ひとりと接することはあります。デイサービスでは、パタカラをやっていましたが、内容の方はよくわからないところがあったため、今日お話を聞いてよくわかりました。実際、デイサービスでやると効果はあると思いますが、デイサービスはたくさんあるため、全てのデイサービスでやっているかは把握できていません。介護保険を扱う長寿支援課や地域包括支援センターとの連携でオーラルフレイルの周知が広がるのではないかと思います。

(高橋会長)

最後に事務局よりその他として事務連絡をお願いいたします。

(事務局：山本)

本日出た案については、直接委員の方と事務局でやり取りさせていただきたいと思います。委員の皆様におかれましても、それぞれの団体に戻られましたら本日の内容について報告していただけると幸いです。

お忙しい中御出席いただき、貴重な御意見をありがとうございました。

次回の会議については、令和8年度に開催予定です。以上です。

(高橋会長)

それでは、これをもちまして、令和7年度第1回八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議を終了いたします。皆様お疲れさまでした。