

オーラルフレイル予防について①～講話～

日 時：令和7年11月25日（火） 13：30～14：20

場 所：(有)ライジング デイサービスサンライズ

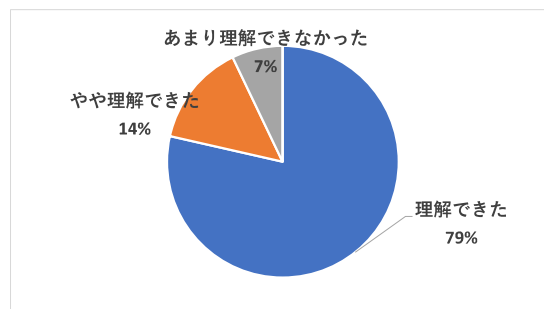
講 師：歯科医 嘉手納 一彦氏（那覇市保健所 健康増進課 健康づくりグループ）

参加者：34名（看護師4名、介護職員6名、管理者2名、相談員2名、
デーサービス利用者19名、その他1名）

回答者：14名 回収率71.4%（利用者、その他除く）

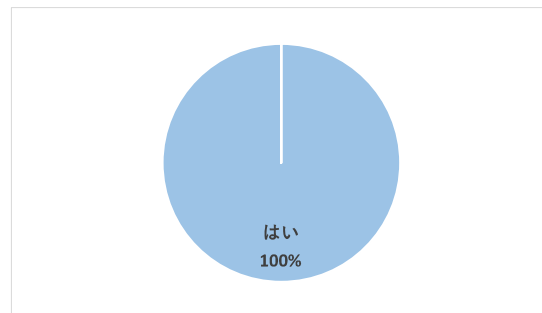
1. 演題：『オーラルフレイル予防について』（講師：嘉手納一彦氏）は理解できましたか。

選択肢	人数	割合
理解できた	11	79%
やや理解できた	2	14%
あまり理解できなかった	1	7%
理解できなかった	0	0%
総計	14	100%



2. 明日からの業務に活かそうですか。

選択肢	人数	割合
はい	14	100%
いいえ	0	0%
総計	14	100%



3. 口腔ケアについて、貴施設での課題、工夫していることを教えてください。

- ・食事前のパタカラ体操を行っている・・・が、やってくれない方も多い。認知予防になることなどを説明してみんなで予防体操ができるようにします。
- ・機能訓練においても気になる方、必要な方には嚥下訓練を実施。
- ・口腔訓練において、ペットボトル、ストローを使用し嚥下機能訓練を行えていけたらと思います。
- ・口腔ケアのしづらい人などみんなでどうやったらいいかを話し合い統一するようにしています。
- ・レク時間に口腔体操（パタカラ）を行っています。
- ・細めに口腔ケア実施（最低でも3回/日）。パタカラ体操実施。

- ・口腔ケアが綺麗にできていなくて口の中が汚れている人が多い。ペロに苔がついている人がいる。
- ・朝昼晩はみがきをさせてもらっています。ご自分で出来ない方は介護さんとケアさせてもらっています。
- ・特に工夫はないと思います。日々の業務に追われ、磨き残しがないのか確認はしているくらいです。
- ・口腔体操や口腔ケアを拒否する方への対応等どうしていくか課題です。
- ・昼食前に誤嚥予防として、パタカラ体操に取り組んでいます。
- ・口の中を綺麗にする。自分でできない方は介助しています。

4. 出前講座の感想、今後希望するテーマがありましたら教えてください。

- ・理解できない方への実地法（口内を磨くだけで良いのか、適した物品は何か）。
- ・姿勢の大切さ。そして固形と汁物を一緒に入れない方がいい。とろみをあげていけば誤嚥にならないというのは思い込みだとわかりました。日々のトレーニングの大切さを実感し、とても勉強になりました。本当にありがとうございました。
- ・食するときの姿勢。固形物と水分は別で食べてもらう方が良いこと。円背の場合にはとろみをつけても誤嚥があること、沢山勉強になりました。
- ・歯に対する意識。
- ・色々なことを教えてもらいありがとうございました。
- ・初めて聞くこともあって、色々な新しいことが勉強になりました。
- ・入ったばかりだから職員に聞いて色々なやり方（が勉強に）になりました。
- ・開口困難で奥歯のブラッシングの方法を実践して欲しかったです。
- ・とてもわかりやすく施設でも活かしていきたいです。
- ・口腔ケアの実技を、実際に歯科衛生士さんから学べる機会があればいいなと思います。
- ・パタカラ運動は、口を大きく動かし、一つ一つ運動する。実演があればもっと良かったと思います（口腔ケア）。
- ・歯はとっても大事な役目をしているんだなと思った。口腔ケアはとっても大事。

オーラルフレイル予防について②～質疑・意見交換会～

日 時：令和7年11月25日（火） 14：25～14：45

場 所：(有)ライジング デイサービスサンライズ

講 師：歯科医 嘉手納 一彦氏（那覇市保健所 健康増進課 健康づくりグループ）

参加者9名（歯科医1名、歯科衛生士1名、サンライズ職員4名、鏡原偕生園職員2名、
作業部会リーダー1名）

1. 機能訓練で良い方法はないか。

・以前ピロピロ笛を用いて機能訓練を行ったことがあるが、使い回しができずコストがかかった。

講師より

・ペットボトルに水を入れストローでブクブクする方法もある。本人に合わせて太・中・細のストローを用意する。細いものはより圧力がかかり訓練になる。

・ガムも効果的である。飲み込みのリスクは考慮する必要があるが、特にフーセンガムは口唇や舌等様々な機能を使うため最近注目されている。

・キシリトール100%を選ぶと良い。

2. 姿勢について

講師より：介護者が立ったまま上から食事介助することは危険。目線を合わせ介助する。ベッド上では、膝を曲げて60度の姿勢を保つ。

3. 評価について

講師より：反射唾液嚥下テストRSSTは費用のかからない検査で良い。また、口腔機能測定アプリ『パタッカー』や『くちけん』がある。

4. とろみについて

講師より：ゼラチンゼリーは凝集性があり、喉頭蓋等にある食物残渣を取り組む作用がある。また体温で水分に変わるので、固形物を誤嚥するより危険性が軽減される。逆に冷やすと固まる性質もあるので、アイス刺激で嚥下反射を誘発し、マッサージの効果もある。

