

平成 24 年度

奈良県健康長寿共同事業実行委員会有識者会議  
取組方策研究事業

～ 食べる能力と社会参加に関する取組方策の研究 ～



# 1 取組方策研究事業の概要

平成 23 年度に検討された「具体的な検討・取組事項」を踏まえて、平成 24 年度では、これらの内容を継続的に実施するとともに、より充実した内容で事業を展開。

食べる能力の向上と社会参加の促進

## 高齢者の口腔機能等の実態把握 (歯科健診・記名アンケートの実施)

### ■平成 24 年度事業での取組内容

- 地域巡回指導・普及啓発事業（歯科健診・口腔指導）アンケート調査の実施
- 口腔機能の状態等について分析（平成 23 年度データも含め実施）
- 口腔と心身の健康状態との関係性についてなど、より充実した分析を開始

## 口腔（嚥下）機能向上と 身体（バランス）機能向上につながる体操

### ■平成 24 年度事業での取組内容

- 「なら健康長寿体操（仮称）」の普及に向けた取組（効果検証等）
  - ・体操のショートバージョン作成（15分→5分）
  - ・仮普及版として、動画DVD及びパンフレットの作成 → 効果検証に活用
  - ・体操の質及び有効性を検証するための「体験&測定会」の開催

## 2 高齢者の口腔機能及び心身の健康状態等の実態把握

平成 23 年度より高齢者の口腔機能等の実態を経年的に把握するため、高齢者向けに内容を充実した歯科健診・記名アンケートを実施。また、平成 24 年度より口腔と心身の健康状態の関係性を把握するため、新たなアンケート調査として SF-8<sup>\*</sup>をあわせて実施。

- 調査対象者：地域巡回指導・普及啓発事業に参加した高齢者、奈良県内の老人クラブ会員
- 調査方法：地域巡回指導・普及啓発事業時に配付し、記入後、回収。老人クラブ会員調査（郵送）
- 調査時期：地域巡回指導・普及啓発事業（2012 年 11 月～2013 年 2 月）  
老人クラブ会員調査（2012 年 1 月下旬～2 月上旬頃）  
SF-8（2012 年 12 月～2013 年 2 月）
- 協力機関：奈良県歯科医師会、奈良県老人クラブ連合会

※SF-8 は、すでに日本でも広く使用されている健康関連 QOL の 8 領域を測定することができる尺度です。質問は 8 項目だけで構成され、ほとんどの人は 1～2 分で終了することができます。

### ●歯科口腔の調査項目

- ①飲食物の咀嚼・飲み込み・味覚
- ②発声・発語
- ③かかりつけ歯科医の有無
- ④お口に対する満足度
- ⑤物忘れ、外出頻度
- ⑥口腔内衛生状態
- ⑦歯の状態

### ●SF-8 調査項目（過去 1 ヶ月間における状態の把握）

- ①自己評価による健康状態
- ②日常活動が身体的な理由で妨げられた度合い
- ③仕事をすることが、身体的な理由で妨げられた度合い
- ④体の痛みの有無
- ⑤元気の有無
- ⑥家族や友人とのつきあいが、心身の理由で妨げられた度合い
- ⑦心理的な問題に悩まされた度合い
- ⑧日常行う活動が、心理的な理由で妨げられた度合い

### ■調査の回収状況

| 調査    | 総数  | 性別  |     |     | 年齢    |         |         |        |     |        |
|-------|-----|-----|-----|-----|-------|---------|---------|--------|-----|--------|
|       |     | 男性  | 女性  | 無回答 | 65 未満 | 65～74 歳 | 75～79 歳 | 80 歳以上 | 無回答 | 平均値    |
| 老人クラブ | 281 | 207 | 74  | 0   | 16    | 126     | 87      | 50     | 2   | 74.3 歳 |
| 口腔指導  | 288 | 72  | 203 | 13  | 10    | 123     | 71      | 80     | 4   | 76.0 歳 |
| 歯科健診  | 242 | 48  | 188 | 6   | 24    | 83      | 57      | 77     | 1   | 75.0 歳 |
| 合計    | 811 | 327 | 465 | 19  | 50    | 332     | 215     | 207    | 7   | 75.0 歳 |
| SF-8  | 85  | 19  | 64  | 2   | 3     | 38      | 26      | 18     | 0   | 75.2 歳 |

※SF-8 については、歯科健診等と同時に実施しているため、別計として計上。

## ■高齢者の歯科口腔アンケート調査の結果

### ●加齢とともに、「噛むこと」「飲み込むこと」の状態が悪化している

- ・問診結果を分類すると、お口の状態に不満、食後、食べ物がのこりやすい等の『口の中の状態』に対して状態が悪いと感じる人が多い。次いで固いものが食べにくい、食事に時間がかかる等の『噛むこと』に対して状態が悪いと感じる人が多い。
- ・男女ともに年齢が高くなるほど、歯の喪失とあわせ、固いものが食べにくいといった『噛むこと』や食べこぼしがあるといった『舌や飲み込む働き』に対して状態が悪いと感じる人が多い。

### ●自歯による咬み合わせ領域を持たない人が多い

- ・自歯による咬み合わせ領域では、4割近くの人が咬み合わせ領域がない状態である。

### ●口の中の状態がよい人のほうが「噛むこと」や口腔衛生状態がよい傾向がある

- ・お口の状態に不満を感じている人は、口臭や口がかわきやすい等の『口の中の状態』や固いものが食べにくい等の『噛むこと』について、不満を感じていることがうかがえる。
- ・お口の状態に満足と感じている人は口腔衛生状態が良い傾向にある。また、不満を感じている人に比べ、義歯なし状態で両側に咬合がある割合が高く、お口の状態の満足度と口腔衛生状態や臼歯の咬合状態の関係がうかがえる。

### ●物忘れがひどい人のほうが固いものが食べにくく、噛むことと物忘れの関係性がみられる

- ・物忘れがひどいと感じる人のほうが、「固いものが食べにくい」「むせることがある」「口がかわきやすい」などの割合が高くなっている。

### ●むせることがある人、お口の状態に不満がある人のほうが、毎日が楽しくないと感じている

- ・楽しくないと感じる人のほうが、「固いものが食べにくい」「むせることがある」「口がかわきやすい」「食後、食べ物がのこりやすい」「お口の状態に不満」の割合が高くなっている。

### ●食事に時間がかかることや食後、食べ物がのこりやすいことなどが、外出の阻害要因の一つと考えられる

- ・外出していない人のほうが「食事に時間がかかる」「食後、食べ物がのこりやすい」「奥歯で噛みしめられない」「物忘れがひどい」などの割合が高くなっている。



口腔状態が悪い(と感じている)人のほうがQOLは低下し、また外出頻度も少ない傾向がうかがえる。これまでの調査結果を踏まえつつ、さらに口腔状態と全体的な健康観や身体機能、社会生活機能など心身の健康状態との関連性に着目して、引き続き調査・分析をする必要がある。

## ■SF-8（心身の健康状態）及び歯科口腔アンケート調査とのクロス集計結果

### ●全体的な傾向として、「身体機能」で比較的状态の悪い人がみられる

- ・全体的な傾向としては、自己評価による「全体的健康感」や「体の痛み」「活力」「心の健康」などが国民基準及び国民標準に比べ、得点が高くなっている。
- ・心の健康に関するQOL得点が比較的高く、「精神的サマリースコア」が国民基準及び国民標準を上回っている。
- ・「身体機能」「日常役割機能（身体）」のQOL得点で国民基準を下回っており、「身体的サマリースコア」も国民基準を下回っている。

### ●75～79歳、80歳以上において、「身体機能」で比較的状态の悪い人がみられる

- ・年齢別では、「活力」や「心の健康」のQOL得点は各年代で国民基準を上回り比較的状态が良くなっている。
- ・75～79歳、80歳以上では「身体機能」のQOL得点が国民基準に比べ、比較的低く、その結果、「身体的サマリースコア」のQOL得点も低くなっている。
- ・60歳代、70歳代で国民標準と比較すると、奈良県のほうが「全体的健康感」の得点が比較的大きく上回っている。

### ●「お口の状態に不満」「物忘れがひどい」で身体的サマリースコアとの関連性がうかがえる

- ・口腔状態と心身の健康状態との関係性では、お口の状態に不満がある人、物忘れがひどい人で「身体的サマリースコア」が低くなっており、身体の状態との関係性がうかがえる。
- ・「食べこぼしがある」「かかりつけ歯科医がない」でも関係性はうかがえるが、想定外の結果となっている。調査の妥当性を担保するため、継続的な調査を進め、必要なサンプル数を確保したうえで十分な分析を行う必要がある。



国民基準・標準と比べ、「身体状態」で比較的状态の悪い人が多くみられる。また、身体状態と「お口の状態に不満」「物忘れがひどい」との関係性もうかがえる。しかし、サンプル数が少なく確定したデータとはいえないため、継続的な調査のもと、データを収集するとともに、歯科口腔と心身の健康状態との関係性をさらに分析していく必要がある。

## ■次年度以降の課題と方向性

### ●口腔と心身の状態に関する分析を深める

- ・ 2年間の継続的な調査により、一定の傾向がみえてきたが、継続的な調査が今後も必要。
- ・ SF-8 においては、サンプル数を確保するため、継続的に調査を行うとともに、歯科口腔との関係性を掘り下げて分析することが必要。
- ・ 今後、経年変化を見据えた分析が実施。（再受診等）

### ●口腔に関するアンケート調査と医療費との関係性の分析

- ・ 口腔機能と心身の健康状態との関係性を把握する新たな分析として医療費との関係性を分析することが考えられる。
- ・ 医療レセプトデータの活用、アンケートにおける医療費関係項目の追加など、データ入手方法について検討が必要。

### ●記名式アンケートの継続的な実施と分析

- ・ 老人クラブに協力いただいている記名式口腔アンケート調査については、経年変化をみるため、次年度以降に実施する。
- ・ 心身の健康に関する調査（SF-8）と口腔と併せたアンケート調査についても検討・調整が必要。

### 3 なら健康長寿体操（仮称）の有効性（効果）検証

平成 24 年度においては、昨年度作成した「オリジナル体操（試行版）」をベースにショートバージョンを策定。コンテンツも作成し、市町村、関係機関・団体の協力を得ながら試行的実践と効果測定を行った。

#### ◆オリジナル体操の普及に向けた取組（コンテンツ作成）

- 体操を 5 分バージョンに編集。ナレーションや音楽などを入れ、「仮普及版」として動画 DVD を作成。
- 動画を補足するものとして、音声版やパンフレットも作成し、活用。
- 身体機能への効果検証と併せて、普及方法も並行的に検討・検証。



#### ◆効果測定の実施

- 体操の質的評価・体操の有効性をもとに、体操の動きや内容、効果などの評価を実施。
- 体操のフォローや結果返しを行うなど、体操の普及・継続性をはじめ、身体計測と指導をもとに進める。
- 東吉野村、田原本町などにおいて徐々に実施。  
（介護予防事業評価データ等も比較材料等として活用）

## ■有効（効果）性の検証

### ●体操の質的評価

- 1 楽しさ
- 2 やりやすさ
- 3 定着性

### 体操実施後のアンケート調査

- 体操のわかりやすさ
- 安全性
- 楽しさ
- 効果の有無
- 継続してやってみたいかどうか など

### ●体操の有効性の検証

- 1 飲み込み・むせる機能への影響
- 2 体のバランス、脚の力、機能面への影響
- 3 転倒への恐怖心、人とのつながりへの影響
- 4 転倒発生率への影響

### 効果測定項目

- むせる力
- 口を閉じる力
- 体の揺れ（開閉眼）
- 30秒立ち上がり回数
- 膝を伸ばす力
- 歩く速さ
- 人のつながりや生活の広がり等のアンケート
- 体の柔らかさ
- 手伸ばし距離
- つま先を上げた角度



## ■効果測定の流れ

### ●効果測定会の開催

- ・出席者の確認等
- ・サロンや教室の開会
- ・趣旨や取組内容の説明
- ・本日の実施内容の説明



### ●身体計測・体力測定の実施

- ・効果測定に関する項目の説明（どんな機能に関わるか）
- ・各ブースにわかれて、計測実施



### ●約1か月後、結果返しとフォロー

- ・結果返し、質問等への対応
- ・体操のフォローにより、継続性に向けて運動の動きの再確認



### ●体操指導

- ・体操のポイント的な動きを指導
- ・DVDにあわせて全体を通して実施



### ●自宅での実施支援

- ・生活ノート（体操等の活動記録）の配付
- ・DVDとパンフレットの配付



## ■効果測定の実施状況

| 区 分  | 実施自治体         | 実施回数 | 参加人数  |
|--|---------------|------|-------|
| 市町村・地域の協力による効果検証                               | 2自治体<br>(3か所) | 8回   | 40名程度 |
| 地域巡回指導・普及啓発事業（運動指導）と連動                         | 1自治体<br>(2か所) | 2回   | 30名程度 |
| 畿央大学・介護予防セラピストネットワークの取組との連携（市町村介護予防事業評価データ等活用） | 4自治体<br>(4か所) | 10回  | 85名程度 |

## ■協力いただいた機関・団体等

（敬称略・順不同）

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| 畿央大学               | 奈良友誼会病院        |
| 奈良県言語聴覚士会          | 松下病院           |
| 奈良県介護予防セラピストネットワーク | 平成記念病院         |
| 奈良県歯科医師会           | 八尾はあとふる病院      |
| 奈良県リハビリテーションセンター   | 株式会社ポシブル       |
| 東生駒病院              | 訪問看護ステーションかしの木 |
| 西大和リハビリテーション病院     |                |

## ■次年度以降の課題と方向性

### ●体操自体の改良・完成

- ・「取り組みやすさ」と「効果性」を比較検討しながら、体操自体のマイナーチェンジを行うなど、再検討を行い、体操の完成版の策定を進める。
- ・高齢者の身体状態にも個人差があることから、座位バージョンなど、対象者の状況に対応できる多様な体操バージョンの検討が必要。

### ●体操の普及方法の検討

- ・体操の改良等と併せて、効果的な普及方法も検討。さらに、コンテンツ（DVDなど）の効果的な活用についても、試行実践を踏まえて検証し、対応していくことが必要。
- ・体操の複雑な動きにも対応できるよう、DVDの構成上での工夫をはじめ、指導が必要。

### ●効果測定の実施体制の整備

- ・効果測定を円滑かつ効率的に実施するためには、今後もマンパワーの確保が大きな課題。
- ・体操策定ワーキンググループの強化やグループメンバーの増員を検討。

## 4 有識者会議の経過

| 項目  | 日時・場所  | 内容  | 出席者   |
|-----|--|---|---|
| 第1回 | 平成24年6月7日<br>(木)<br>15時～16時30分<br>奈良県社会福祉総合センター<br>5階 研修室A | ○奈良県における高齢者医療・健康づくりに関する取組等の報告<br>○平成23年度における「食べる能力」と「社会参加」に関する研究の実施状況の報告  | 【委員】今村委員長、武田副委員長、正田委員、松崎委員、仲村委員<br>【体操策定WG】高取准教授、松本助教、岡田助教（畿央大学）<br>【実行委員会】中村副会長、辰巳委員（事務局長）、河合委員（奈良県保険指導課）<br>【関係者】青山次長、松本事業課長（奈良県後期高齢者医療広域連合）、松南係長（奈良県保険指導課）<br>大原主幹（奈良県健康づくり推進課）<br>【オブザーバー】大西准教授、田村助教（奈良医科大学）<br>【実行委員会事務局】三原次長、森本主査<br>【業務受託者】石田、小林（ジャパン総研） |
| 第2回 | 平成24年10月4日<br>(木)<br>15時～17時<br>奈良県社会福祉総合センター<br>3階第1、2会議室 | ○奈良県における高齢者医療分析結果の報告<br>○歯の健康に関する現状と課題や今後の推進方策案<br>○歯科口腔アンケート調査結果の報告及び今後のアンケート調査の実施について<br>○ワーキングの実施状況と今後の効果測定の実施について | 【委員】今村委員長、正田委員、松崎委員、<br>【体操策定WG】高取准教授、岡田助教（畿央大学）<br>【実行委員会】中村副会長、辰巳委員（事務局長）、河合委員（奈良県保険指導課）<br>【関係者】青山次長、松本事業課長（奈良県後期高齢者医療広域連合）、松南係長（奈良県保険指導課）<br>大原主幹（奈良県健康づくり推進課）<br>【オブザーバー】田村助教（奈良医科大学）<br>【実行委員会事務局】三原次長、森本主査<br>【業務受託者】石田、小林（ジャパン総研）                       |
| 第3回 | 平成25年3月7日<br>(木)<br>15時～17時<br>奈良県社会福祉総合センター<br>5階大会議室     | ○「なら歯と口腔の健康づくり計画」（案）についての概要が報告<br>○歯科口腔アンケート調査及び心身の健康状態に関するアンケート調査結果の報告<br>○オリジナル体操の効果測定の実施状況の報告                      | 【委員】今村委員長、武田副委員長、正田委員、仲村委員<br>【体操策定WG】高取准教授、松本助教（畿央大学）、<br>松下会長（奈良県言語聴覚士会）<br>【実行委員会】中村副会長、辰巳委員（事務局長）、河合委員<br>【関係者】青山次長、松本事業課長（奈良県後期高齢者医療広域連合）、松南係長（奈良県保険指導課）<br>堀江技師（奈良県健康づくり推進課）<br>【オブザーバー】田村助教（奈良医科大学）<br>【実行委員会事務局】三原次長、森本主査<br>【業務受託者】石田、小林（ジャパン総研）       |

## 5 有識者会議及びワーキンググループ名簿

### ■有識者会議委員

(敬称略・順不同)

| 分野  | 氏名     | 所属              |
|-----|--------|-----------------|
| 大学  | 今村 知明  | 奈良県立医科大学教授 *委員長 |
| 医師  | 武田 以知郎 | 明日香村国民健康保険診療所所長 |
|     | 正田 農夫  | 奈良県歯科医師会副会長     |
| 保健師 | 松崎 三十鈴 | 香芝市保健センター所長     |
| 高齢者 | 仲村 勇   | 奈良県老人クラブ連合会会長   |

### ■なら健康長寿体操（仮称）策定ワーキンググループ委員

(敬称略・順不同)

| 分野   | 氏名     | 所属                 |
|------|--------|--------------------|
| 言語療法 | 松下 真一郎 | 奈良県言語聴覚士会会長        |
| 理学療法 | 高取 克彦  | 畿央大学健康科学部理学療法学科准教授 |
|      | 松本 大輔  | 畿央大学健康科学部理学療法学科助教  |
|      | 岡田 洋平  | 畿央大学健康科学部理学療法学科助教  |