

第31号

すこやか

発行・編集 盛岡市保健推進員協議会

〒020-0884 盛岡市神明町3-29 盛岡市保健所内 ☎019-603-8305

「オーラルフレイル」について ししど歯科医院 院長 宍戸 誉

オーラルフレイル(お口の衰え) 予防で、健口から健康へ!!

～～ お口の異変チェック (オーラルフレイルセルフチェック) ～～

- | | |
|----------------------------------|-----------------|
| 1 ご自身の歯、何本ありますか? | A:0～19本 B:20本以上 |
| 2 半年前と比べて、固いものが食べにくくなりましたか? | A:はい B:いいえ |
| 3 お茶や、汁物でむせることはありますか? | A:はい B:いいえ |
| 4 口の渇きが気になりますか? | A:はい B:いいえ |
| 5 普段の会話で、言葉がはっきりと発音できないことがありますか? | A:はい B:いいえ |

「A」に2つ以上該当する場合は、オーラルフレイルの可能性あります。

オーラルフレイルって?

オーラルフレイル(口の虚弱化)とは、負のライフイベントによって起こる生活環境の変化から、「お口の健康」への意識が低下する事によって、お口のさまざまなトラブルが起きてしまう事を言います。そのトラブルがお口の機能低下を起こし、食べる機能の低下による低栄養やサルコペニア(筋力の低下)まで引き起こすと、全身的な衰えにまで繋がってしまいます。更に、健常者の方に比べて、「要介護」・「死亡」に陥る可能性が2倍になってしまいます。重要なのは、「お口のささいな衰え(トラブル)」を見逃さず、未然に防ぐ事です。

お口のささいな衰えには、◆よくむせる、食べこぼしが多くなった、滑舌が悪くなった◆噛めないで食欲がわからない◆歯がないので柔らかいものだけ食べる◆お口が乾く、口臭が気になる等が挙げられます。



※オーラルフレイルQ&Aより引用 著者：平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

オーラルフレイルの予防法

オーラルフレイルは、歯科疾患の対応はもちろんのことですが、正しい食生活、正しい口腔ケアを行うことが重要です。日頃から「よく噛んで食べる」、「食事のバランスを考えて食事をする」とに加えて、歯科医院で歯磨きのプロ・歯科衛生士に「正しい口腔ケアを衛生指導してもらう」といった事に心がけるようにするとリスクを減らす事が出来ます。

定期的な歯科検診の重要性

過去1年間で歯科検診を受けた方は、全国的に58%です。毎年増加傾向にありますが、働き盛りの20歳から60歳までの受診率は、年齢層が高い世代に比べて少ないのも事実です。

若い時代からの定期的歯科検診が、未来のご自身の歯を守るのに非常に重要です。

“よく噛んで健康長生き”

盛岡市保健推進員協議会 創立30周年にあたって

盛岡市長 内 舘 茂



この度、盛岡市保健推進員協議会が創立30周年を迎えられましたことに、心からお祝いを申し上げます。

貴協議会は、平成7年度に設立されてから現在に至

るまで、市の保健事業において重要な役割を果たして来られました。少子高齢化や人口減少等により社会環境が変わりゆく中、保健推進員の皆様には一貫して地域住民の健康づくりに御尽力いただき、改めて深く敬意の念を表する次第です。

さて、市では、今年度から新たな健康増進計画である「第3次もりおか健康21プラン」がスタートしました。この計画は令和18年度までの12か年計画となっており、「誰もが健やかで心豊かに生活できる社会」を基本理念として策定されています。

これまで、皆様の御協力もあり、健康寿命や脳血管疾患等の年齢調整死亡率がある程度改善されてきておりますが、一方、年齢や性別によって健康状態や健康への関心、行動に格差が見られることが分かりました。

健康に対する関心の有無に関わらず、誰もが日常の中で自然に健康になれるまちづくりを推進するためには、地域に根差した活動を行っている保健推進員の皆様との連携が欠かせないものと認識しております。貴協議会には、市民と行政をつなぐパイプ役として、これからも変わらぬお力添えをいただきたいと願っております。

結びに、盛岡市保健推進員協議会の御発展と、会員の皆様並びに関係各位の御健勝と御多幸を祈念申し上げまして、お祝いの言葉といたします。

盛岡市保健推進員協議会 創立30周年を祝して

盛岡市保健所長(R6.5.16～R7.9.30) 星 進 悦



盛岡市保健推進員協議会が創立30周年を迎えたことに際し、心よりお祝い申し上げます。

保健推進員の皆様におかれましては、健康相談・教

室の開催や、検診等の周知啓発、献血の呼びかけ等、幅広く活動していただいております。健康増進施策の推進において、地域と保健所をつなぐ架け橋として御貢献いただいておりますこと心から感謝申し上げます。

さて、人間の身体や脳の仕組みには未解明な部分も多く、健康情報も、必ずしも正確とは限りません。加えて、私たちは日常的に「現状維持バイアス」や「確証バイアス」などの心理的バイアスに影響され、必ずしも合理的な判断ができてい

とは限りません。

だからこそ、健康情報を正しく理解し、批判的に吟味し、適切に活用する「ヘルスリテラシー」が重要です。リテラシーとは本来「読み書き能力」を意味しますが、現代ではその意味が広がり、「ある分野の情報を正しく理解し、評価し、活用する能力」を指すようになっていきます。

市民一人ひとりが主体的にヘルスリテラシーを高め、あふれる健康情報の中から正しく選び取る力を養っていき、盛岡市全体で健康力を育んでいけることを願っています。保健所としまして、保健推進員の皆様に御協力いただきながら、健康づくりを進めてまいりたいと存じます。

結びに、保健推進員の皆様の益々の御発展を祈念してお祝いの言葉といたします。

盛岡市保健推進員協議会 創立30周年を迎えて

盛岡市保健推進員協議会長 佐々木 るり

今年、本協議会が創立30周年の節目を迎えたことを、心より喜ばしく思います。保健推進員は、各地区での健康相談や教室の開催協力、検診の周知啓発、献血への協力呼びかけなど、行政と協力しながら、盛岡市の健康づくりに関する様々な活動を行っています。

私は、平成14年度から20年以上保健推進員として活動して参りました。活動の中で、自分自身も健康への関心が高まり、多くの方々とのつながりができるなど、貴重な経験をさせていただいたと感じています。当協議会では、今後も地域に根差した活動を継続し、盛岡市の健康づくりに携わっていきたいと考えております。

結びに、会員及び関係者の皆様のさらなるご活躍を祈念し、挨拶いたします。

【お知らせ】

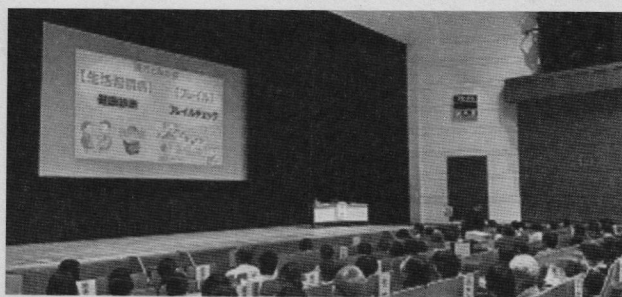
創立30周年を記念し、保健推進員協議会の周知啓発のため、のぼり旗とテーブルクロスを購入しました。保健推進員地区活動等の際にお貸しします。

30周年記念式典・記念講演会

令和7年8月28日、盛岡劇場において、盛岡市保健推進員協議会30周年記念式典・記念講演会が開催され、東京大学高齢社会総合研究機構 機構長 飯島勝矢先生をお招きし、『「フレイル予防」はまさに地域づくり～健康長寿と幸福長寿の両方を目指す～』と題してご講演いただきました。

健康診断とフレイルチェックの両方が必要なことや、筋肉量の重要性について、会場内を回りながらユーモアを交えて楽しく教えていただきました。地区や町内会で開催する健康相談では「体組成計」を使用しますので、ぜひ参加して筋肉量を把握しましょう。

創立以来、組織の発展に尽力された先輩方に感謝し、私たち保健推進員一人一人が地域に根差した活動を行っていこうと感じた講演会でした。



盛岡市保健推進員協議会について

▶基本方針 保健行政と一体となって、明るく健康で快適な住みよい地域づくりを目指し住民の健康増進及び母子保健の推進、健康管理、疾病予防等の保健活動を積極的に展開し、保健思想の普及向上に努めるものとする。

- ▶町内会等の長の推薦を受けて市長が委嘱
- ▶3年任期（令和7年度～令和9年度）
- ▶保健推進員数393名（令和7年9月1日現在）
- ▶市内30地区の地区協議会
- ▶活動内容
 - ・市の事業への協力や周知
 - ・研修会に参加
 - ・献血活動
 - ・健康教室、健康相談の開催

保健推進員 World Cafe

玉山・薮川地区 小橋弓子

初めての事業で、ただ聞いている研修会よりは、自分が参加している感がとても最高でした。

くつろいだカフェの雰囲気ですぐ話しやすく、他の地区の情報を知ることが出来たのが良かったです。保健推進員の中でも「保健推進員の仕事って？」という方もおられました。また開催していただき、保健推進員の役割や保健推進員同志の交流の場が持てたらいいと思いました。

World Cafeとは



「カフェ」のようなリラックスした雰囲気の中で、自由な対話を行い、時間を区切り、他のテーブルとメンバーを入れ替える事で、会場全体の意見や知識を集める事が出来る意見交換の方法。

令和6年度は、理事（地区長）を対象に1回、保健推進員全員を対象にした意見交換会を2回開催し、令和7年度は、理事（地区長）を対象に1回開催しました。

各地区様々な活動紹介

松園地区健康相談

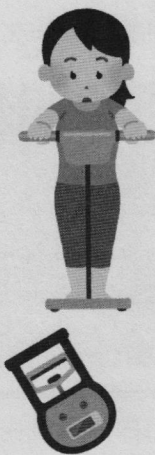
松園地区 吉田 明子

松園地区では、年6回松園地区活動センターにおいて健康相談を行っています。保健推進員は、盛岡市保健所健康増進課保健師さんのサポート役として、受付や体組成計の測定を行っています。

春先に従事した時の事です。相談に来られた方が大勢いましたので、待ち時間が長くなり相談者に声を掛けました。「じっと待つより、気軽に話が出来て楽しかったよ。次も相談受けるね。」

「保健師さんの勧めで、骨粗しょう症検査受けたよ。」と話を聞く機会があり、少しのきっかけが次の相談につながった事をうれしく思いました。

【健診結果が気になる】・
【食事や運動量が自分に合っているのか知りたい】介護予防や健康づくりのポイントなど保健師さんが個別に相談に応じてくれますので、是非足を運んでみませんか。



ほのぼのサロン

大慈寺地区 吉田 照子

今年度最初の「ほのぼのサロン」は、7月8日に開催されました。朝から強い日差しを感じる日で最高気温35.5度でした。外を見ると、外出禁止令が出ているかのように「ひとっこひとり歩かない!」と声が上がるほどです。本日のプログラムは、開講式と体力測定です。そして、地区保健推進員をしっかり紹介することもできました。

体力測定は、保健師・理学療法士・城南介護支援センター相談員の方々が担当し、健康チェック・握力・足指力・手伸ばしテストを実施しました。自分の判定を見てため息。「転ばない体」「けがをしにくい体」づくりは、“おうちエクササイズ”を毎日コツコツ続けることが大事ですと指導を受けました。足指でグー チョキ パーは難しいけど頑張ります。

高齢者を支える地域づくり

太田地区 渡辺 久美子

毎年6月～10月にかけて、太田地区の13会場で、「ふれあいデイサービス」を開催しております。内容は、健康測定サービス・シルバーリハビリ体操・介護教室・食生活教室・買い物支援です。食生活教室では、食生活改善推進員協議会の皆さんが、毎年テーマと献立作りをして頂いております。

令和7年度のテーマは、「災害時にあったか食」です。お米・ポリ袋・鍋・水・カセットコンロでもご飯が炊けます。主菜なども材料と調味料を入れれば出来ます。お水は温めるだけなので、何度でも使えるそうです。試食をしましたが、炊飯器やレンジで調理したものと変わらずおいしくいただけました。



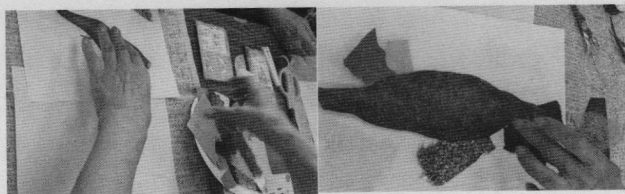
特定事業について

特定事業とは、地域住民の方を対象として、保健推進員が企画・実施する講演会・運動教室等の健康づくり活動です。

クリニカルアート(臨床美術)教室

山岸地区 工藤 美智子

皆さんは、クリニカルアートを体験されたことはありますか。手で触ったり、臭いを嗅いだり、楽しみながら作品を作ることによって、脳とところを活性化させ認知症予防にもなる療法です。講師に臨床美術士の板垣みどり先生をお招きし、特定事業活動として開催しました。モデルはさつま芋です。「さつま芋を描く」に挑戦。誤って舐めても安心なオイルクレパスを用い、さつま芋の断面を見ながら、中心の色、皮の内側、表面の色と塗り重ね、指で色を伸ばしたり、割りばしで削ったりして完成です。「絵を描くのは久しぶりだったけど楽しかった。」「先生に褒められて、うれしかった。」との感想がありました。モデルのさつま芋はお土産となりました。



地区研修会について

地区研修会は、健康づくりサポーターとして、保健活動推進の向上と、保健推進員相互の親睦と連携を図ることを目的に、各地区で企画して、施設見学・講習会・健康体操などを行います。

盛岡市学校給食センター見学

中野地区 伊藤依子

最新設備の給食センターで、学校給食事情を地区研修会として食生活改善推進員の皆さんと勉強してきました。設備や容器等の充実により温かい物も冷たい物も食の安全性は向上し、アレルギーに関しても細かい配慮がなされ個々に管理されています。職員の方々への子供達からの感謝の手紙は給食愛にあふれていました。

さらに当日メニューを試食させて頂き、違った食材の組み合わせ等普段の食事でも参考になる事も多い一日となりました。

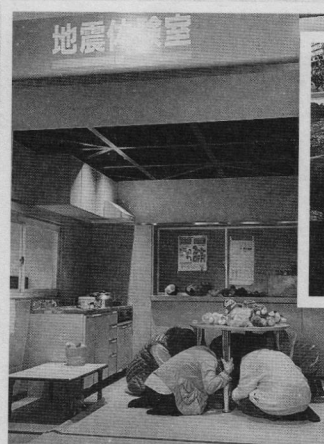


防災センター体験

見前地区 鈴木由江

昨年秋、岩手県立総合防災センターへ見前地区研修会に行ってきました。避難体験室では、白い煙で周りが見えず、方向も分からず、皆で手をつなぎながら何とか避難できました。ハンカチ等で口をふさぎ、体勢を低くしての移動の大切さを感じました。

また、台所想定地震体験室はなべ・やかなど散乱し、物の落下や家具の固定の必要性を改めて再認識しました。是非、皆さんも体験して、防災の意識向上にしていいただければと思います。



予防医学協会ランチ付体験型施設見学

巻堀・姫神地区 米田久美子

私達の地区保健推進員は、予防医学協会施設見学に行ってきました。最初は、施設の方から「老後資筋を蓄える！すこやかポイント」のお話をいただきました。主食を毎食とる、筋肉を作るタンパク質を毎食とる、バランスのとれた食事をとる、こまめに動くことが大事だそうです。その後、楽しみにしていたランチをいただきました。とても栄養のとれた食事でした。

次は、施設内の見学をしました。人間ドックの待ち時間に利用する椅子やソファも快適でした。筋力アップするためのプールもありました。

1階にはレストランがあり、日替わりメニューも楽しめます。幼老統合施設「Cocoa」もあり、とても環境の整った素晴らしい施設でした。健診を受ける・健康づくり・ランチをとるなど、皆さんも是非ご利用ください。

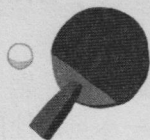


町内会での活動

鉢の皮さくら会

仁王地区 太田スミヨ

二つの町内会活動をご紹介します。一つは、毎週金曜日、鉢の皮センターで午前10:00から12:00まで「ピンポン」を行っています。2024年度は50回開催して、延べ243人に参加いただきました。健康増進に役立っていると喜ばれています。



もう一つは、「ゆるゆる体操」です。月1回第2火曜日の午前10:30から11:30まで、地元の方に講師をお願いして、相談しながら軽く筋肉を伸ばすストレッチをしたり、早口言葉を大きな声で言ったりしています。体の中がリフレッシュできて、とても気持ちがいいです。

ひだまりお茶っこ会

乙部地区 大谷貞子

手代森ニュータウン公民館で、現在は年7回開催しています。公民館に集まれなかった年は、お手紙リレーで近況報告しながら、今年19年目を迎えます。毎回、減塩昼食を保健推進員が主となり数人で手作りしています。10時集合で4時間、健康相談・介護教室・交通安全教室・輪投げ等わいわいと楽しんでいます。参加者はお米持参で、材料費は、町内会保健活動費を使っています。



「今日、公民館まで出かける用がある。」これで十分な認知症予防になります。是非皆さんも「お茶を飲みながら、お菓子を一緒に食べましょう。」から始めてみませんか。お薦めです。

令和7年度保健事業推進功労者表彰

◎盛岡市長表彰者

■現職の保健推進員として6年以上在職し、かつ協議会会長表彰を受賞した3名が表彰されました。(山岸)高橋優子 (仙北)村山玲子 (飯岡)中島徹哉

◎盛岡市保健推進員協議会会長表彰者

■6年在職した73名が表彰されました。(退任者含む)

(仁王)藤澤三枝子、森鍵恵美子、下田佳子、石川裕子 (桜城)佐藤恵美子、中田壽恵、田口フミ子、熊谷絹江、中道千代子 (上田)山口由布子 (緑が丘)菊池美恵子、高橋恵子、及川美恵、村松由紀子、亀ヶ森節子 (松園)駒木美穂、山影光子 (青山)三浦久美子、泉里美、岩崎えり子、栗原幸子 (みたけ)菊池磯、小野寺ひろみ、高坂眞智子 (北厨川)水島麻由実 (西厨川)白澤和子、鎌田幸子、宮地喜美子 (土淵)工藤律子 (東厨川)嶋雅子、黒沢貴美子、久慈真由美 (城南)岩井啓、川原彩子、内田信子 (山岸)豊間根恵美子 (加賀野)村山都々子 (杜陵)宮榮子 (米内)勝負澤比呂子 (仙北)杉本裕美、前澤由紀子、尾形美緒、佐藤きよ (本宮)千葉弘子 (太田)山口より子、熊谷美代子、武藏信子、岩泉和子、小畑律子、藤澤芳子 (中野)細野典子、鎌田八重子、北條節子、稲川広子、菊池陽子 (見前)鈴木英子、中小路眞由美、山本眞佐子、菊池美子、吉田美貴子、川村香織、岸浪美代子、稲葉真貴子 (飯岡)鈴木みどり、藤原之枝、鎌田利夫、多田康子 (乙部)藤原神奈 (好摩)高橋恵子、三浦はるみ (巻堀・姫神)大山京子 (渋民)沼田初代 (玉山・薮川)前川育子

◎一般財団法人日本公衆衛生協会会長表彰

■盛岡市保健推進員協議会会長を務めるなど、長年にわたり保健事業に貢献し、その業績が特に顕著と認められたことにより表彰されました。

(本宮)伊藤節子

編集後記

会報「すこやか31号」の発行にあたり、寄稿にご協力いただいた盛岡市長様、盛岡市保健所長様、しど歯科医院様に感謝申し上げます。

30周年を迎えられたことにより、これまでの保健推進員活動を大切にしながら、地域活動を通じて皆様の健康維持に繋がられるよう、励んで参ります。

(編集委員) 吉田明子・鈴木由江・太田スミヨ・渡辺久美子・大谷貞子・小橋弓子・工藤美智子・米田久美子・菊池陽子・吉田照子