

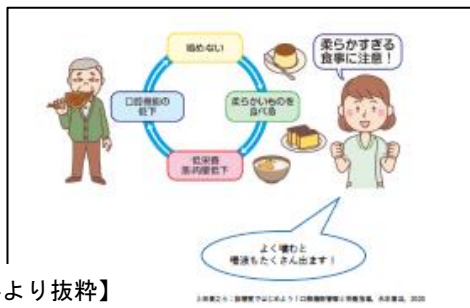
第 65 回在宅ケアネット渋川/第 92 回渋川摂食嚥下研究会 講演会レポート

【日時】 2月13日(木) 19:00~20:15 【会場】 プレヴェール渋川
【演題】 「オーラルフレイルの最新情報 オーラルフレイルの予防・改善」
【講師】 東京歯科大学 老年歯科補綴学講座 主任教授 上田 貴之 氏



参加内訳人数	
職 種	計
医師、歯科医師、薬剤師	19
薬剤師	2
看護職(保健師・看護師)	28
歯科衛生士	14
PT/OT/ST	12
管理栄養士・栄養士	12
社会福祉士・SW・相談員	4
介護支援専門員	17
介護職員	15
事務(行政含む)/その他	11
合計	134

フレイル Frailty
3つのキーワード
中間的
可逆的
多面的



東京歯科大学から来ていただきました上田先生、オーラルフレイルについて、概念や定義から予防方法まで幅広く、エビデンスのあるデータを用いて教えてくださいました。口腔機能が身体や認知機能に与える影響は想像よりも大きく、危機を感じるほどでした。しかし教えてくださいました予防方法やトレーニングは、無理なく、楽しく、患者さんや家族に寄り添ったものばかり。参加者からも「すぐに実践できそう」との声がたくさん聞かれました。口腔機能を保つことは、健康寿命を延ばすことにも繋がり、そのためには様々な職種が多方面から関わることが重要であると感じました。

【参加者の感想（一部抜粋）】

- ☆歯と転倒、歯と認知症、リスクを考えさせられました。今後の口腔ケア頑張りたいと思いました。
- ☆お口が弱まる事によって、体の老化や認知症が進行してしまう根拠があるのだと分かりました。お口をきたえる方法や、回数、期間などもわかって良かったです。

【参加者の感想（一部抜粋）】

- ☆「硬い！」と言われるとつい柔らかくしがちですが、「噛む力」を維持するために、食感を残す調理も必要と思いました。やはり人の身体を維持していくためには、他職種連携が必要と実感しました。
- ☆明日の業務にすぐに活用できる分かりやすい内容でした。受診のすすめや、日々の出来るトレーニングなど、介護予防プランへ導入しようと思いました。
- ☆施設勤務ですが、安全でやわらかいものを提供していましたが、一品でもよくかんで食べるものを、安全を確認しながら提供してみるのも必要なのかなと感じました。
- ☆栄養士として栄養状態を改善するためにも、口腔機能について理解する必要があると実感しました。
- ☆義歯の必要性も痛感し、義歯の調整もしっかりしておくことが大切だと思いました。みんなでよくかんで食べるようにしていく「みんなで」というのが重要だなと思いました。