

はち まる にい まる  
8020



第39号

発行：静岡県8020推進住民会議  
事務局 静岡県歯科医師会  
〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10  
TEL (054) 283-2591  
編集：8020運動推進本部

## 推進員だより

### 『口腔ケアと生活の質の向上』

静岡県8020推進住民会議委員  
静岡県介護支援専門員協会副会長

鈴木 喫



私が8020住民推進会議委員になってもうすぐ四年になろうとしています。

そんな私が以前ケアマネ業務をしている時、口腔ケアの重要性に気づかされたご利用者がいました。

今から十六年、いやもつと前になるかもしれませんが、私はケアマネジャーになって五年ぐらい経っていた頃だったと記憶しております。当時、ある要介護3の男性の担当をしておりました。その方はパーキンソン病を患い、奥様が身の回りのお世話をしておりました。元来、外に出ることが嫌いな

方でしたが、奥様としては少しでも外に出て行って、同年代の方と触れ合ってもらいたいと切に願っていました。ところが私から何度もデイスリーブへお誘いしたのですが本人の拒否が強く、「嫌」の一点張りでした。

そんなある日、奥様が「この人に入歯を作ってあげたい」と突然言い出しました。もう何年もの間、入れ歯が合わなくなつて歯ぐきで噛む事が常態化していたため、私は「どうせ入れ歯を作っても、ご本人は嫌がってしまうに決まっている」と心の中で思っていました。しかし、どうしても入れ歯を作り、色んな物を食べさせてあげたいという奥様の強い希望もあり、何か月か歯医者さんに通い続けた結果、

入れ歯が完成しました。すると当のご本人は、私の心配をよそに入れ歯が気に入ったらしく、入れたことで食の種類が増えていきました。それにとどまらず、歯を入れた途端、今まで室内歩行がやつとの状態だったにも関わらず、屋外での歩行もできるようになりました。また、さらに入れ歯を入れたことで顔つきが以前のように戻り、そのことで

自信が持てたのか、あれほど嫌がっていたデイスリーブにも行きたいと言いだしたので。このエピソードは私にとって、口腔ケア一つでその人の生活、いやその後の人生をも変えてしまうという事を実感した出来事でした。これからもこの経験を、少しでも周りに伝えられるようにしていきたいと思えます。

予告

「8020推進・静岡県大会2021」in 浜松

日時：令和3年11月7日(日)  
13:00~16:00

会場：えんてつホール  
(浜松市中区旭町12-1 遠鉄百貨店新館8F)

#### 〈大会概要〉

- ・表彰  
8020県民表彰(県知事賞)  
8020推進財団理事長賞  
図画・ポスターコンクール最優秀賞
- ・保健活動発表
- ・講演

# 8020達成者の幸福度調査

静岡県歯科医師会理事 原田 泰

静岡県歯科医師会では、平成7年に「高齢者の生活の質と楽しみ」についてアンケート調査を行い、8020達成者は非達成者に比べて(楽しみなことが多い)傾向であると報告しました。その後、8020達成者は全身の健康度が高く、疾病罹患率が低く、活力にあふれた日常生活を送っているなどの報告がされるようになり、最近では、入れ歯の使用有無と認知症の関係、歯の数と脳の活性化の関係、口腔ケアと誤嚥性肺炎、入院日数、必要な医療費の違いなどに関する報告が相次いで出されました。

2016年に8020達成者は当初の目標より6年早く50%を超えました。2人に1人が達成者となった現在の高齢者の健康感、および平成7年(達成率15%)

## 生活度と幸福度

からの8020運動の成果の指標を検討することを目的に再調査を行いました。

調査は、歯科医院に通院している80才以上の男女(無作為抽出313名・8020達成者133名、非達成者183名)に、生活運動、健康、口腔、そして社会参加の5項目、各項目4つの質問の「生活度アンケート」を行いました(図1)。

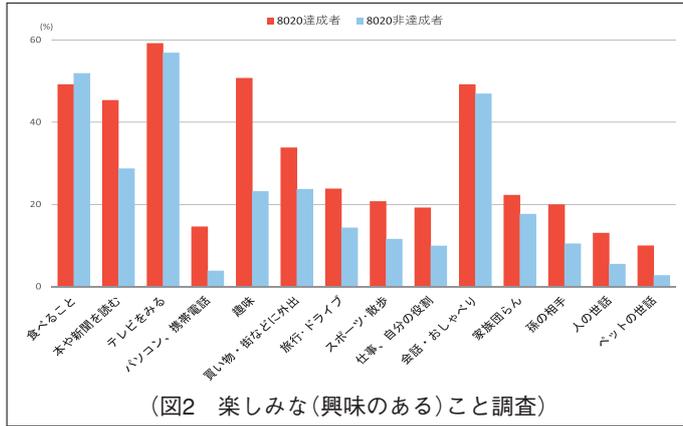
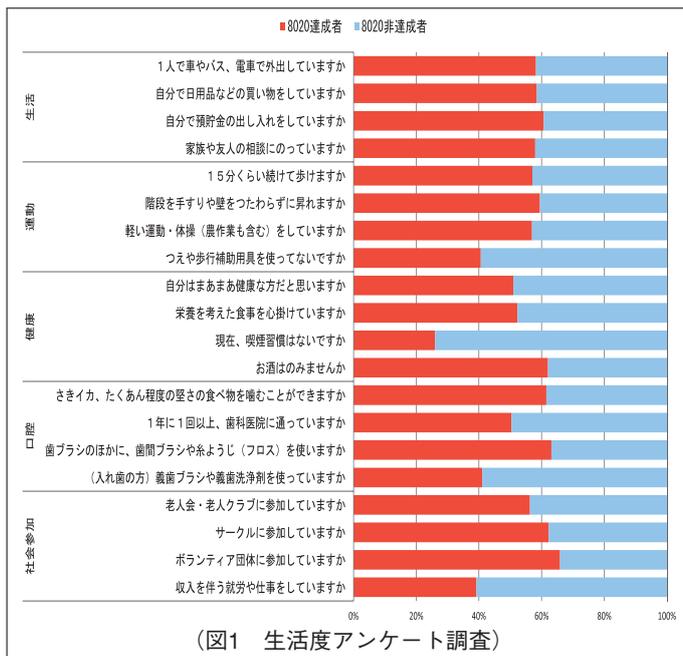
アンケートの結果、8020達成者は非達成者に比べて生活が活発で「お元氣」に過ごされている傾向でした。特に生活や運動、社会参加の面で統計的に有意に「お元氣」であることが伺えました。

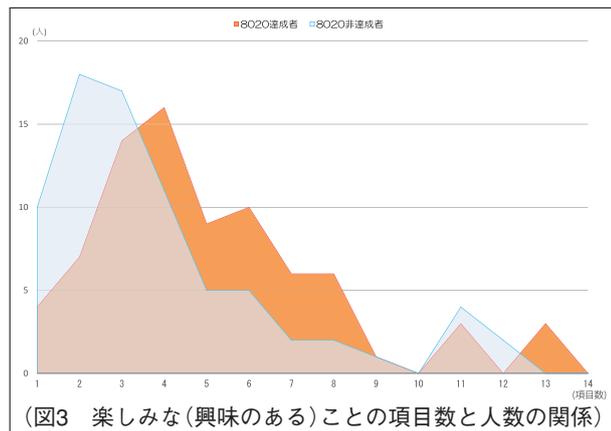
また、生き甲斐、すなわ

ち「幸福度」について調査しようとして、普段どのようなことに興味を持っているか(積極的に行いたい)についてを併せて尋ねました(図2)。

これらが正確に「現在幸せ」であるかの指標は、ご本人の性格や、あるいは趣味嗜好が異なるので、これらの設問が正確に「現在幸せ」であることを反映しているのかは定かではないです。

したが、物事を積極的にやりたい、あるいは物事に興味を持つという事は「楽しみが多い」すなわち「幸福度が高い」と判断しました。全体的に、8020達成者に「楽しみ」が多い傾向が見られました。また、実際に「楽しみである」と回答した高齢者の実数は少なかったですが、興味のある項目の数と人数の関係(図3)から、8020達成者





そこには、医学の進歩により長寿が保たれ、人生100年時代と言われるようになりましたが、単に100年生きるだけではなく、健康寿命そのものを100のHPに掲載)。

人生100年時代に向けて

先日、日経B.P総合研究所が「健康人生100年時代の新常識・歯と口からはじめる健康寿命の延ばし方」というレポートを発表しました(日本歯科医師会のHPに掲載)。

年に近づけていくためには、病気になる予防、病気に以前不調の段階(未病)への対応が必要であると提言されています。2040年には、僅か1・5人の現役世代が1人の高齢者を支えるという人口構成になるこ

とが予想されています。それはもうそこまで迫っています。「食べる」だけではなく、「食べる」だけでは、会話をして楽しむことも「人」として尊厳を保つために大切な機能。超高齢社会を健康に生き抜くためには、歯や口の健康管理

を疎かにしないことが、予防、未病対応、フレイル対策となることでしょう。今回の調査でも、歯が多く残った高齢者は元気であることが改めて分かりましたが、歯を喪失しても適切な義歯を装着することで、

食べる機能がしっかり回復できます。自分の口で食事をして心身共に元気に過ごし、病気の予防、未病対応、フレイル対策を行って、人生最後まで健康で生き生きとした生活を送りましょう。

# 歯科衛生士の資格をお持ちの方へ

結婚 出産 子育て 介護 などの事情で  
その国家資格を眠らせていませんか？



静岡県歯科医師会は  
歯科衛生士さんを応援しています

詳しくは静岡県歯科医師会のホームページ  
歯科衛生士応援サイトをご覧ください

静岡県歯科医師会が責任をもって運営  
しています

長く現場から離れているけど...

子どもを預けて短時間働きたい

介護の仕事に興味がある

まずは個別相談など皆さんの声をお聞かせ下さい

あなたの笑顔、待ってます

まずはここにアクセス!

歯科衛生士在宅歯科  
求人・求職ナビ



今、在宅歯科医療の現場では口腔衛生管理が必要とされています  
静岡県歯科医師会はあなたの復職支援をサポートします  
あなたに合わせた勤務スタイルで、あなたの力を貸して下さい

歯科医療技術者無料職業紹介所



一般社団法人  
静岡県歯科医師会

<静岡県在宅歯科医療推進室>  
〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10  
TEL:054-202-6480 FAX:054-202-5009  
厚労省認定 無料職業紹介事業許可証許可番号 22-ム-300003

# 「8020推進・静岡県大会」オンライン開催の様子

(令和3年2月21日 開催)



## 8020県民表彰 (10名)

(敬称略)

【県知事賞】北 澄子 (熱海市)

太田文江 (函南町)、生田雅子 (沼津市)、大村幸子 (富士市)  
 杉村 眞 (静岡市葵区)、村松良一 (焼津市)、鈴木裕子 (藤枝市)  
 辻 要子 (島田市)、植村哲司 (川根本町)、笹本富雄 (掛川市)

## 8020推進財団理事長賞 (10名)

泉 榮子 (熱海市)、伊奈よし子 (伊豆の国市)、中村 進 (沼津市)  
 加藤 仁 (富士市)、千葉敬壽 (富士宮市)、山田 隆 (静岡市駿河区)  
 畠山勝子 (焼津市)、青島末二 (藤枝市)、小玉 篤 (島田市)  
 小塚和子 (牧之原市)

## 歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール「最優秀賞」(5名)

幼稚園・保育園の部：石毛咲希 (掛川市立さかがわ幼稚園 年長)  
 小学校低学年の部：梅澤孝介 (沼津市立門池小学校 1年)  
 小学校高学年の部：萩原岬大 (清水町立清水小学校 6年)  
 中学校の部：吉坂桃花 (熱海市立多賀中学校 3年)  
 特別支援学校の部：浦崎愛弓 (静岡県立静岡聴覚特別支援学校 年長)

