

# 咀嚼・嚥下機能の向上を目的とした 「舌圧トレーニング教室の実践」



安芸太田町歯科保健センター  
歯科衛生士 栗栖真利子





令和5年6月末現在

人口 5,624人

高齢化率 52.2%







平成11年度に歯科保健センターを  
国保総合保健施設に設置

# 各ライフステージに応じた歯科保健事業

- 胎児期～乳幼児期⇒妊婦教室、乳幼児健診、育児相談
- 保育所⇒集団指導、歯科健診時のフッ素塗布
- 学校歯科保健⇒小・中・高校 個別指導、集団指導
- 中高年⇒歯周疾患検診、集団指導
- 介護予防事業⇒おいしい教室(二次予防事業)  
⇒通いの場・サロン・施設(一般予防事業)
- 要介護者口腔ケア事業⇒訪問、歯科検診
- 高齢者口腔機能リハビリ体操の普及

# 介護予防事業での取り組み

平成18年度～25年度  
口腔体操・嚥下体操の実施



平成26年度～  
舌圧トレーニングの追加

- ・舌圧測定
- ・ペコぱんだを利用したトレーニング

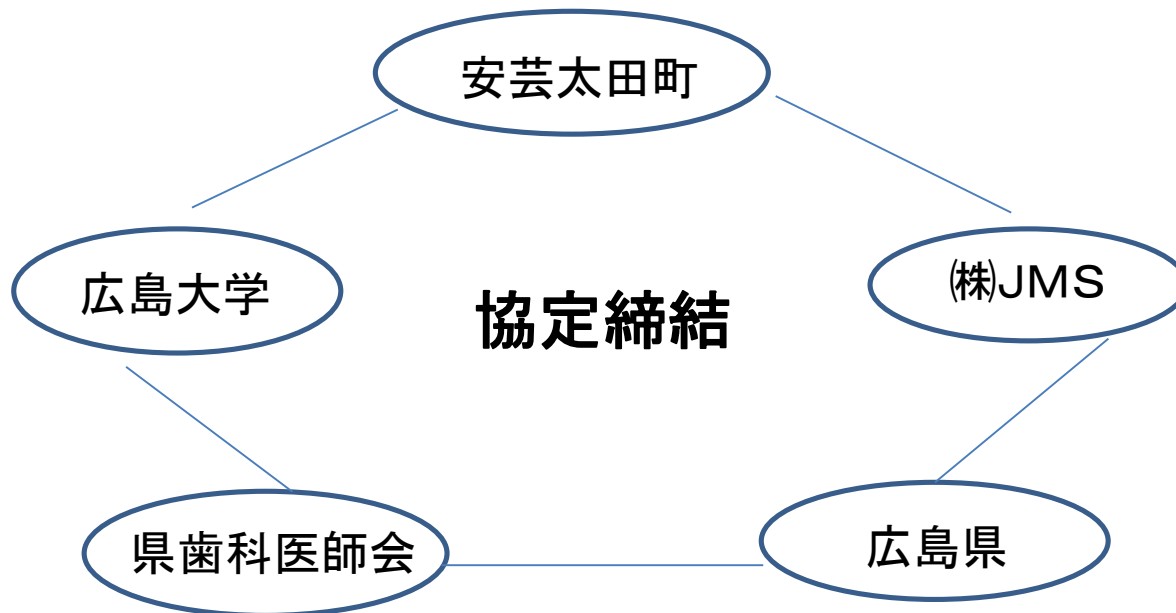


# 舌圧トレーニング教室

平成26年度～

県と企業と医療・福祉現場との連携による  
新たな取り組み(医工連携)開始

## 介護予防教室での実証



会議風景





# 舌圧トレーニング教室(介護予防事業)開始

## 平成26年新聞にて掲載

食事は日々の暮らしを潤す楽しみの一つだ。しっかりかんでのみ込む力があれば、味わいながらおいしく食べることができる。口の中の健康で、意外に見落とされがちな舌のケア。舌を鍛え、清潔に保つことで食べる力を維持しよう。(鈴木大介)

### 舌ケア 食べる力維持

舌を鍛えるには、**津賀一弘教授**が指導する「舌圧」向上で介護予防も。舌の筋力を鍛える舌圧トレーニング教室で、舌を鍛える器具を使う参加者。

舌の筋力を鍛える舌圧トレーニング教室の様子が写っています。

舌体操 舌の筋力を鍛える

舌を上唇から押し、内側から押し、下唇を内側から押し、右へ左へ前歯をなぞる、右へ左へ舌を動かす。

## 舌圧

**舌圧とは食物を舌で押しつぶすときの力です。**

舌の力が強くなると噛むことや飲み込みが良くなります。

舌を鍛えて食べる力をつけましょう。

## 年代別最大舌圧の目安

・成人男性(20~59歳)	35~(平均44.9)
・成人女性(20~59歳)	30~(平均37.3)
・60歳代	30(目標)
・70歳以上	20(必要)

**上の数値がおいしく食べられる数値です。トレーニングしてきたえましょう。**

# ペコぱんだ(トレーニング用具)

硬度は5種類あり、患者さんの状態に合わせて選択できます。

SS



S



MS



M



H



スタート

弱

極めて  
軟らかめ

軟らかめ

やや  
軟らかめ

普通

硬め

強

“軟らかめ” から始めて筋力UPを目指しましょう！



# 舌圧トレーニングの成果



舌圧測定



数値化



スタッフ→より効果を認識  
参加者→モチベーション向上

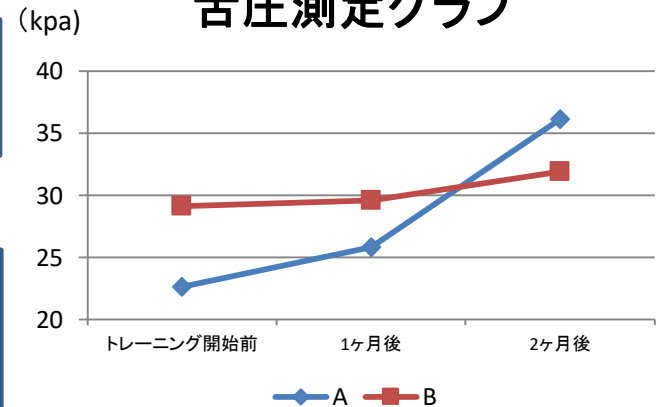


用具の利用  
(ペコぱんだトレーニング)




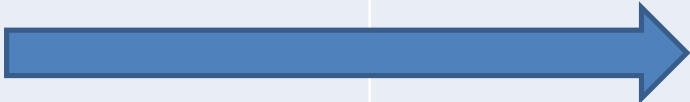

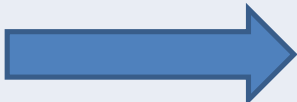
唾液の分泌向上  
むせの減少  
トレーニングの強化  
参加者の意識の向上  
咀嚼・嚥下機能維持・向上

## 舌圧測定グラフ

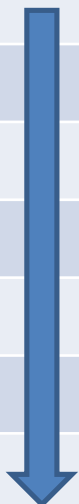


Aさん・・・口腔体操＋トレーニング  
Bさん・・・口腔体操のみ

# 舌圧トレーニング教室3年間の流れ

	26年度	27年度	28年度
おいしい教室 (二次予防事業)			
だるまサロン (一般予防事業)			
ゆうゆうサロン (一般予防事業)			
小規模多機能ひまわり (一般予防事業)			

# 平成28年度 小規模多機能ひまわりにて 舌圧トレーニング実施

実施月	内容	施設の取り組み
平成28年 2月	職員より依頼あり	
3月	初回打ち合わせ	
5月	平成28年度打ち合わせ会議	
6月	舌圧トレーニング教室開始(初回舌圧測定) 家族へ本人の摂食・嚥下アンケート調査	体操・トレーニング
7月・8月・9月	実施状況確認	
9月・10月	中間舌圧測定	
11月・12月・1月	毎月実施状況確認	
2月	舌圧トレーニング教室終了	
3月	平成28年度報告会議	
平成29年 7月	追跡調査実施	



# 実践風景

## 初回ペコぱんだ指導



## 舌圧測定



# 実践風景



## 食前の口腔体操

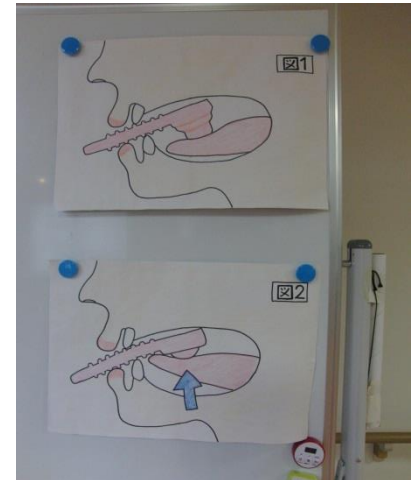
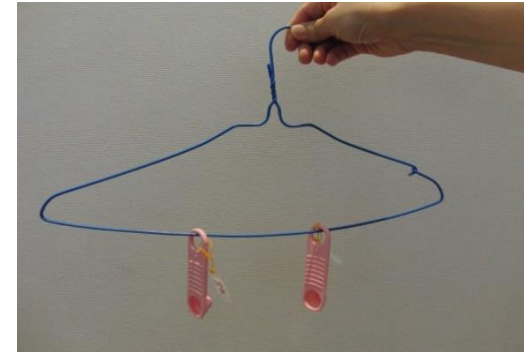




# 実践風景



## ペコぱんだの管理 及びトレーニングの実践





# 実施報告

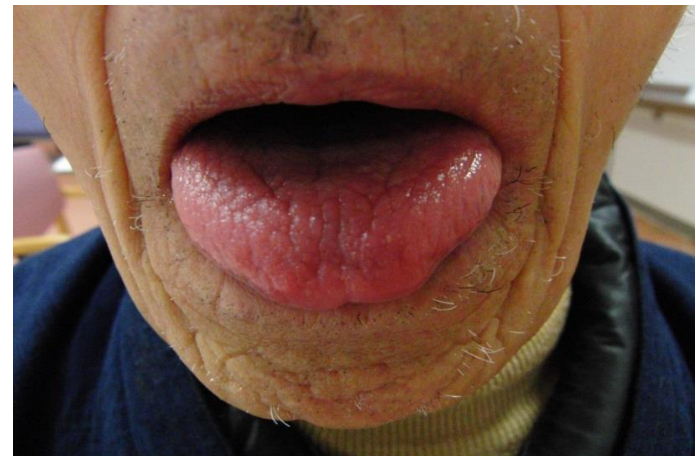
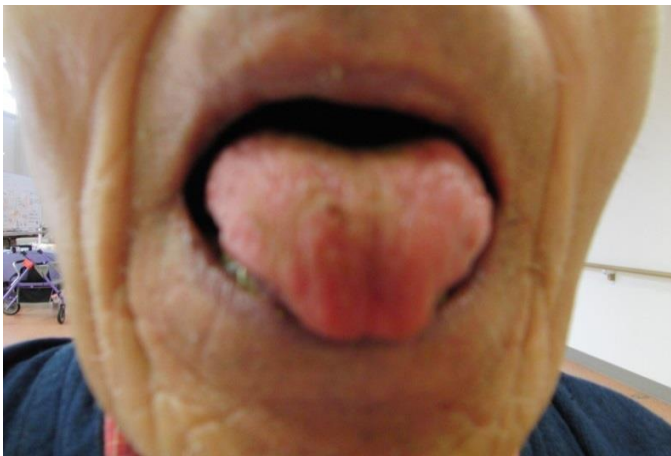
初回



最終回(8か月後)



**舌苔・乾燥減少**

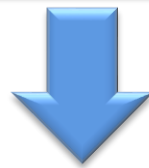


# 小規模多機能ひまわりの舌圧教室を終えて

認知症の方でもトレーニング可能

週2、3回のトレーニング・体操の実施でも  
舌圧値及び口腔機能維持・向上

体調の改善



口腔機能維持（在宅でのトレーニング困難）  
施設職員の協力が不可欠である

# 舌圧トレーニング教室の流れ [1]

	29年度	30年度	R1年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度
おいしい教室 (二次予防事業)	→						
だるまサロン (一般予防事業)	→						
ゆうゆうサロン (一般予防事業)	→						
小規模多機能 ひまわり (一般予防事業)	→						
グループホーム なごみの里	→				→		→
生活支援ハウス	→						

→ 舌圧トレーニング教室実施



# 舌圧トレーニング教室の流れ [2]

通いの場	30年度	R1年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度
坂根	→					
戸河内		→				
香草			→	→	→	
殿賀				→	→	
浄善					→	→
辻ノ河原						→

→ 舌圧トレーニング教室実施

# 舌圧トレーニング教室の内容

※舌圧トレーニング教室開催場所⇒通いの場より選出  
⇒6か月間のスケジュール表作成⇒代表者へ相談

## 【内 容】

- 質問票の記入と摂食嚥下の調査
- 舌圧測定
- ペコぱんだの配布とトレーニングの指導
- トレーニングカレンダーを作成⇒宿題(トレーニング)実施
- 歯科健康教育

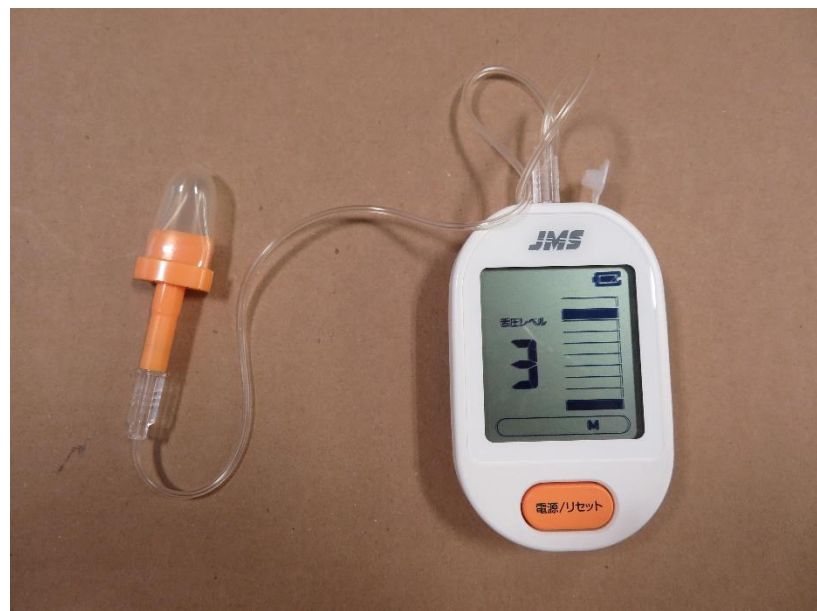


「百歳体操」・「かみかみ体操」・「舌圧トレーニング」  
⇒より一層オーラルフレイルの予防に繋がる

# 簡易測定器(ペコジーな)

R2年度～

舌圧トレーニング(通いの場)にて使用



# ペコぱんだ(トレーニング用具)R3年度～

ペコぱんだに、MH(やや硬め)の規格が新たに追加になります。



スタート

硬さの目安

極めて  
軟らかめ

軟らかめ

やや  
軟らかめ

普通

やや  
硬め

硬め

↑ “軟らかめ”が難しい方はここからスタート!



# 質問表

## 通いの場

オーラルフレイルのチェック表 記入日 令和 年 月 日

氏名  男・女 生年月日 大・昭 年 月 日 歳

◆あなたのお口の状態はいかがですか (あてはまる方の数字に○をつけましょう)

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、固いものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯(入れ歯)を使用している	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあん位の固さの食べ物がかめる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1
○を付けた点数の合計	点	

合計点数が

0～2点…オーラルフレイルの危険性は低い  
3点…オーラルフレイルの危険性あり  
4点以上…オーラルフレイルの危険性が高い



東京大学高齢者総合研究機構 田中加規、飯島 勝夫

★オーラルフレイルとは、お口の機能が低下することで  
オーラルフレイルは、全身の老化につながります

★歯を失ってしまったら、義歯(入れ歯)を使ってしっかり噛めるようにしましょう

◆舌圧測定 (舌圧とは、食べ物を飲み込むときに使う舌の力です)

舌圧①			舌圧②			舌圧③		
レベル	数値	サイズ	レベル	数値	サイズ	レベル	数値	サイズ

～いつまでも元気でおいしく食べられるように～

安芸太田町歯科保健センター

## 舌圧トレーニング教室

摂食・嚥下に関する質問 (初回) 記入日 令和 年 月 日

氏名  男・女 生年月日 大・昭 年 月 日 歳

以下の質問について、あてはまるものをABCの中から選んで○で囲んでください

1	半年前に比べて、固い物が食べにくいことがありますか?	A. いいえ	B. 時々ある	C. よくある
2	お茶や汁物等で、むせることがありますか?	A. いいえ	B. 時々ある	C. よくある
3	食べ物で、むせることがありますか?	A. いいえ	B. 時々ある	C. よくある
4	口の渇きがありますか?	A. いいえ	B. 時々ある	C. よくある
5	夜寝ているときに、口が渇くことがありますか?	A. いいえ	B. 時々ある	C. よくある
6	物が飲み込みにくいと感じることがありますか?	A. いいえ	B. 時々ある	C. よくある
7	口の中に食べ物が残ることがありますか?	A. いいえ	B. 時々ある	C. よくある
8	のどに食べ物が残る感じがすることがありますか?	A. いいえ	B. 時々ある	C. よくある
9	胸に食べ物が残ったり、つまった感じがすることがありますか?	A. いいえ	B. 時々ある	C. よくある
10	食べ物や酸っぱい液が胃からのどに戻ってくることはありませんか?	A. いいえ	B. 時々ある	C. よくある
11	食事中や食後、それ以外の時に、のどがゴロゴロ(痰がからんだ感じ)することがありますか?	A. いいえ	B. 時々ある	C. よくある
12	口から物がこぼれることがありますか?	A. いいえ	B. 時々ある	C. よくある
13	以前より食事に時間がかかってしまうことがありますか?	A. いいえ	B. 少し	C. よくある
14	声がかすれることがありますか?	A. いいえ	B. 少し	C. よくある
15	肺炎と診断されたことがありますか?	A. いいえ	B. 一度だけ	C. 繰り返す

①歯磨きは1日何回しますか?	a. 0回 b. 1回 c. 2回 d. 3回以上
②歯間ブラシやデンタルフロスを使っていますか?	a. 毎日 b. 時々 c. 使っていない
③過去1年間に歯科受診をしましたか?	a. はい(検診・むし歯・矯正・その他) b. いいえ
④かかりつけの歯科医療機関はありますか?	a. はい 歯科医院 (廣安・市村・木田・この町外) b. いいえ
⑤今、口の中で気になる場所がありますか?	a. はい(むし歯・矯正・その他) b. いいえ
⑥入れ歯はありますか?	a. 総入れ歯がある(上・下) b. 部分入れ歯がある(上・下) c. 入れ歯はない
⑦入れ歯はいつ使っていますか?	a. いつも b. 時々(食事の時・外出時) c. 使っていない
⑧風邪をひきやすいですか?	a. はい b. いいえ
⑨この一年の間に風邪で病院を受診したことがありますか?	a. 0回 b. 1回だけ c. 2～3回 d. 何度もある

## 舌圧トレーニング教室

どんなものが食べられますか? (初回) 記入日 令和 年 月 日

氏名  男・女 生年月日 大・昭 年 月 日 歳

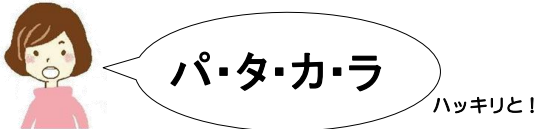
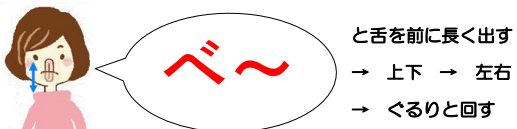
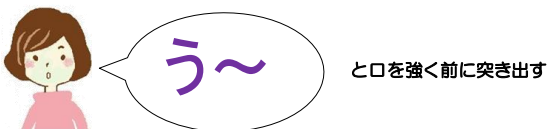
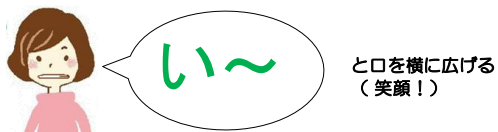
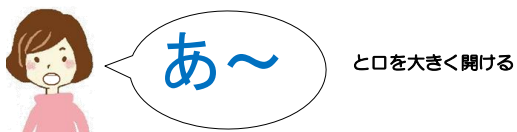
◆あてはまるところに○印をつけてください (複数回答可)

	食べ物	普通に食べられる		刻んで食べる		むせる		飲み込みにくい		あまり食べない	嫌い
		時々	よくある	時々	よくある	時々	よくある				
1	豆腐										
2	おぼろ										
3	ブドウ										
4	麺類										
5	汁物										
6	酢の物										
7	たこの刺身										
8	ごはん(普通の硬さ)										
9	角寿司										
10	焼き海苔										
11	ビスケット										
12	食パン										
13	餅										
14	かまぼこ										
15	から揚げ										
16	きんぴらごぼう										
17	りんご										
18	たくあん										
19	せんべい										
20	するめ										

# 介護予防事業での歯科指導




## お口のハビリ体操

あいうべ体操は、口呼吸を鼻呼吸に変えていく体操です  
口・舌を鍛えることで、食べる・飲み込む機能がよくなります

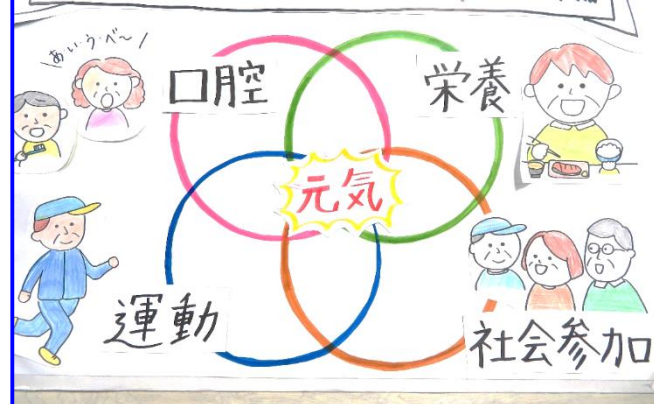


安芸太田町歯科保健センター ☎ 22-0196

## オーラルフレイル対策

- 1 よくかんで食べる 
- 2 お口のケア 
- 3 口腔体操   
(かむ力と飲み込む力の強化)

## コロナフレイルを防ぐ4つの輪



# 事例紹介（R4年度～R5年度）

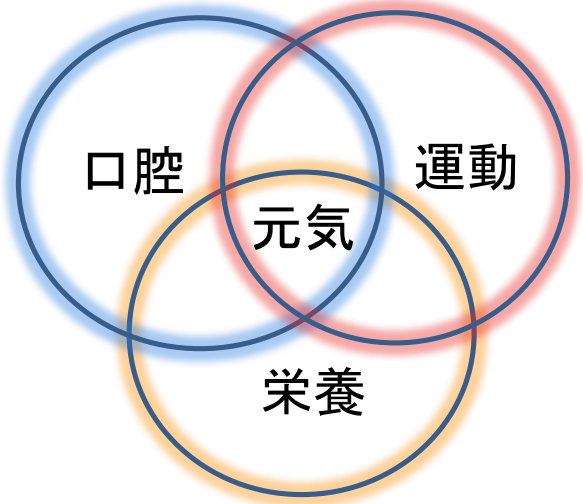
1. おいしい教室（介護予防教室）
2. 浄善（通いの場）
3. 辻ノ河原（通いの場）
4. グループホームなごみの里（施設）
5. 在宅

# 1. おいしい教室

歯科検診



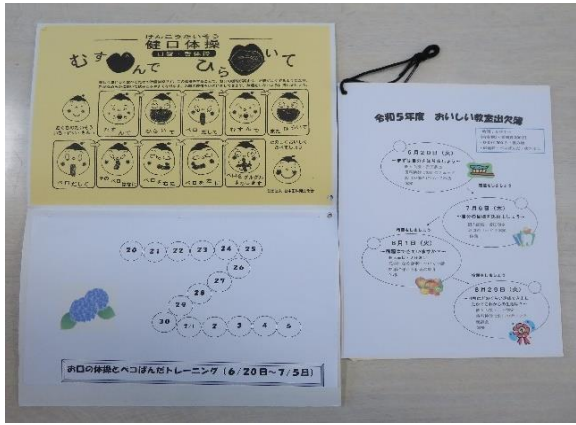
舌圧測定



健康教育



宿題表

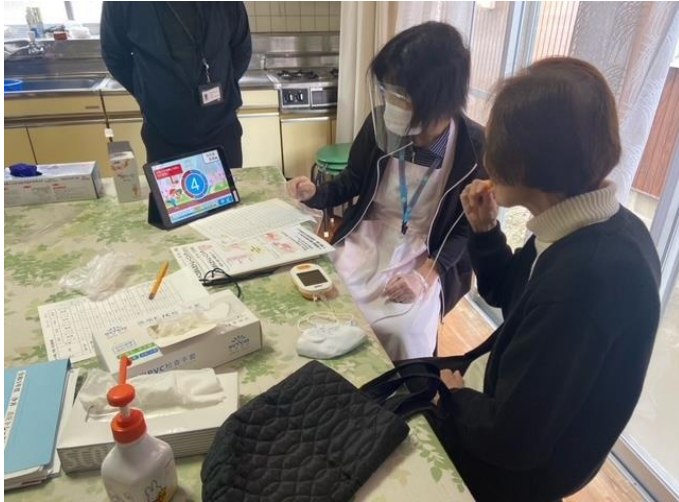


個別指導

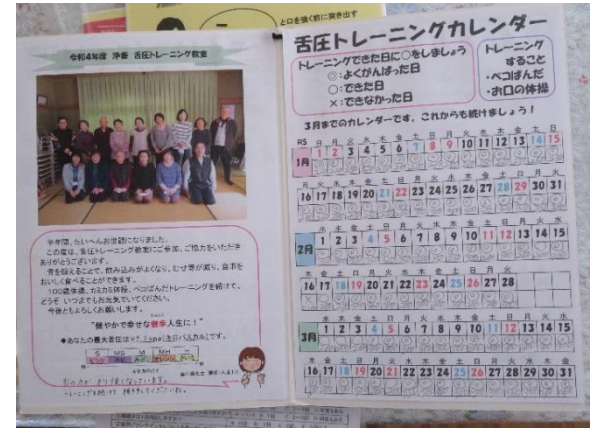
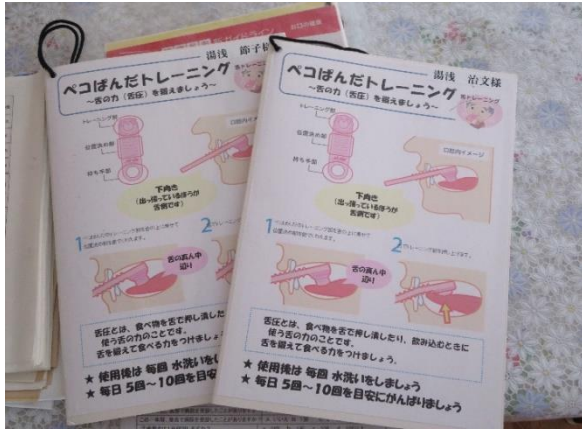




## 2. 浄善(通いの場)



# 浄善（通いの場）






# ペコジーなを使った取り組み(浄善)

Kawaraban confidential



人と医療のあいだに…

2022年11月29日

安芸太田町の介護予防教室で、を使った取り組みが行われました

“フレイル”という言葉をご存じですか？

老化現象といわれるような、健康な状態と介護が必要な状態の間にある状態をフレイルといいます。フレイルを予防することで健康に過ごせる期間を伸ばそうと、全国の市町村が介護予防教室などの取り組みを行っています。広島県の市町村では、“舌圧（ぜつあつ）”に着目したお口の健康のための取り組みが各地で行われており、全国にも広がっています。

安芸太田町の介護予防教室にお邪魔しました。



“100歳体操”やおもりを付けた筋トレに取り組んでいました。みなさんパワフルですね！



ペコぱんだを使った“舌圧トレーニング”の宿題に取り組んでました。歯科衛生士さんの手作りスタンプ帳を使って、毎日継続されてました。

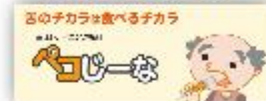


HP-BU 豊田耕一郎さん 営業部 森本圭介さん  
「JMS舌圧測定器」で培ったノウハウで、“舌圧”を介護領域にビジネス展開しています。

“舌圧”は、舌を上あごに押し付ける力で、ごっくん（=嚥下）とするために必要です。フレイルになるきっかけは、お口のフレイルからとも言われています。JMSの製品が地域のおじいちゃんおばあちゃんの健康に役立っているんですね。



ペコジーなを通して  
詳しくはこちらをクリック



# 舌圧トレーニング教室R4年度結果

## ●目的

1. 口腔機能の向上により高齢者の生活の質(QOL)を向上させる
2. 舌圧を高めることで誤嚥を防止それに伴う疾患(誤嚥性肺炎)を予防する
3. 口腔機能の維持向上によりオーラルフレイルを予防する

## ●目標

1. 対象者の50%以上に舌圧の維持・向上
2. 対象者の摂食嚥下の状況の改善
3. 対象者の50%以上が自宅で口腔機能向上のトレーニング継続  
(ペコぱんだトレーニング及び口腔体操)

## ●結果

達成状況・・・3項目すべてにおいて目標達成している

教室名	評価対象人数	1. 対象者の50%以上に舌圧の維持・向上	2. 対象者の摂食嚥下状況の改善	3. 対象者の50%以上が口腔機能向上のトレーニング継続
おいしい教室	17人	100%	88.2%	94.1%
浄善(通いの場)	14人	100%	78.6%	100%



# 3. 辻ノ河原(通いの場) R5年度



# 4.グループホームなごみの里





# グループホームなごみの里





# グループホームなごみの里





# グループホームなごみの里



# 5. 在宅でのトレーニング



- ・訪問口腔ケアH27年度より開始
- ・訪問歯科治療同時に開始  
⇒義歯の装着により食事量改善
- ・H28年度よりペコぱんだトレーニング開始 ⇒むせ改善



★現在とてもお元気になられ毎日の散歩と  
自宅での自転車こぎ実施



# これまでの舌圧トレーニングを通して

舌の機能向上

口腔機能維持・向上



高齢者の生活の質（QOL）の向上

オーラルフレイルの予防



今後も普及啓発を続けることで高齢者のQOLの向上とオーラルフレイルの予防へ結び付けたい



# ご清聴ありがとうございました

