

市民公開講座「むせのないお口作り」 ～誤嚥性肺炎を知っていますか～

NPO 法人 ひたちの医療・介護を考える会
〒316-0034 茨城県日立市東成沢町 2-3-6

助成事業の概要

＜実施目的＞茨城県日立市は人口減少率ワーストランキングで常に上位に位置しており、子育て世代の流出防止が急務であります。それと同時に高齢化率は30%を超え今後の生活に不安を感じている市民が多い現状があります。健康な口腔機能を維持することが、心身の健康を保ち元気で病気にならない身体を作ることに繋がります。栄養バランスの取れた食事をしっかりと飲み込む事ができ、硬いものでも食べられる歯の健康を維持することが、心の栄養として笑顔で楽しい活動や仲間づくりに繋がると思われます。このような観点から、市民に対してむせずにしっかりと食べられる口腔機能を維持することの意識付けや方法伝え、自身や周囲の方々が健康で元気に楽しく若々しくいつまでも生活できるための一助になることです。

＜時期＞2018年5月19日 15:00～16:30

＜内容＞歯科医師の市村和太氏を講師としてお招きし市民公開講座を開催します。タイトルは『「むせのないお口作り」～誤嚥性肺炎を知っていますか～』です。

事業の成果

100名ほどの市民の方々にお越しいただくことができ、講演会は盛況に行うことができました。参加者の多くはケアマネージャー等の高齢者にかかわる方が多かったのですが、一般市民の参加者もみられ口腔機能についての関心の高さを認識す

ることができました。また参加された多くの方々からは、勉強になったという意見を多数頂きました。

講演内容も非常に興味深いもので、明日からの日常ですぐに役立つ内容であり、口腔ケアの基本である歯磨きについての知識をはじめ口腔ケアの実際について学ぶことができました。誤嚥の原因についても学ぶことができ、誤嚥の対策としては食物の形態（トロミのつけ方）や食事の姿勢について学び、嚥下能力を改善するための運動を教えていただくことができました。土浦では摂食カンファレンスのような嚥下の勉強会を毎月開催しているとのこと。今後は日立地域においても嚥下の勉強会等が必要になると考えられます。

現在住み慣れている茨城県日立市において、今後も安心した生活を続けるために、口腔機能の維持が重要であることを理解され、生活の基本の一つである「食」を通して、心身の健康を維持する方法を学ぶことができそれを継続的に実行していくことで、いつまでも安心して生活できることに繋がります。地域住民自らが主体的にこのような取り組みに参加することで、安心して生活できる地域になり、それは若者にとっても住みやすい地域となるため、人口回帰の一助になったと思います。

成果の広報、公表

当会の広報誌において講演会の概要を掲載し、市内の関係する行政部署、地域包括支援センター、社会福祉協議会、居宅介護支援事業所、訪問看護

ステーション、その他医療機関・介護関連機関に
FAX 等にて配布しました。

■ 今後の展開

今回の市民公開講座を通して、一般市民や専門職への知識の伝達が行えました。今後もこのような市民公開講座や市民が参加するシンポジウム等の機会を設けながら、当会の目的である「広く医療介護に関する情報・知識の普及を図るとともに、医療介護に携わる多職種間の持続的な連携を強化することで、高齢者一人一人への迅速な対応及びサービスの向上に寄与すること」が達成されるように啓発事業を行ってまいります。