

一般演題（ポスター発表） | 一般演題（ポスター発表） | [ポスター発表13] その他

## ポスター発表13

### その他

座長：遠藤 眞美（日本大学松戸 歯学部障害者歯科学講座）

Sun. Jun 18, 2023 10:00 AM - 10:25 AM ポスター会場 (1階 G3)

## [P67]兵庫丹波篠山地区で口から始める多面的同時アプローチによるフレイル予防活動報告

○赤尾 光輝<sup>1</sup>、和田 圭史<sup>1</sup>、奥野 健太郎<sup>1</sup>、真砂 彩子<sup>1</sup>、小淵 隆一郎<sup>1</sup>、今岡 正晃<sup>1</sup>、高橋 一也<sup>1</sup> (1. 大阪歯科大学)

### 【目的】

フレイル予防は、身体的、精神的、社会的な多面的なアプローチが重要である。我々は、口から始めるフレイル予防の活動を行った。本活動では、口を入り口として、フレイルの身体面を鍛えるのと同時に、参加者に参加していただき、楽しみながら互いに交流することで、フレイルの社会面や精神面に対しても同時にアプローチすることを目的とした。

### 【方法】

地域の高齢者24名を対象に、口腔機能に関わる5つのテーマを設定し（口唇力、呼吸力、舌圧、咀嚼力、嚥下力）、2ヶ月に1回、全5日間開催した。内容は、参加型の5つの構成（測る、学ぶ、楽しむ、宿題、効果）である。各テーマの口腔機能を測定（測る：リットメーターによる口唇閉鎖力、ピークフローメーターによる最大呼気流量、舌圧測定器による舌圧、咀嚼機能検査グルコラムによる咀嚼能力）、講義（学ぶ）、その後、各テーマの口腔機能を使ったチーム対抗のゲームを実施（楽しむ）、自宅でできるリハビリの方法や器具、宿題達成カードをお渡しした（宿題）。そして、次の開催時には宿題達成カードを提出してもらい、再度、前回のテーマの口腔機能を測定することで、効果を確認してもらった（効果）。活動前後の各口腔機能の測定値について対応のある t 検定を用いて統計解析を行った。

### 【結果】

活動介入により、口唇閉鎖力(1.18→1.569N,  $p<0.01$ )と舌圧(32.3→35.9N,  $p<0.05$ )は有意に上昇した。最大呼気流量(381.8→397.1L/min,  $p=0.303$ )と咀嚼能力(194.4→193.4 mg/dl,  $p=0.957$ )に関しては有意な差を認めなかった。活動終了時のアンケートの結果、口や身体が鍛えられた（身体面）と回答したのが12/17名。気持ちが楽になった（精神面）が11/17名。友人ができた地域のつながりができた（社会面）が11/17名と、目的通り身体面だけでなく精神面、社会面の効果を参加者に感じて貰えた結果となった。

### 【考察】

口腔を入り口とした本活動により、身体的フレイルだけではなく従来の医療では困難な、社会面、精神面、身体面の三位一体のフレイル予防行えた。フレイル悪化防止への効果が期待できると考える。

（COI開示：なし）

（大阪歯科大学医の倫理委員会 承認番号 110970）