

# 健康寿命をのばそう

Let's extend Healthy Lifespan

現在、国民の平均寿命が延びている一方、健康な体で自立した生活を送ることのできる健康寿命は、平均寿命に比べ男女共に短いというデータが報告されています(厚生労働省)。健康寿命を延ばすため、多くの自治体・企業・団体が行っている様々な取り組みをご紹介します。

## “健口”寿命から目指す健康寿命の延伸

兵庫県健康増進課は、これまで県下の健康福祉事務所に配属をしていた歯科衛生士を、今年4月から県庁に集結させ、新体制をスタートさせた。健康寿命の延伸をスローガンに掲げる同県が推進する、歯科保健対策のライフステージ別の取り組みについて取材した。

### 大学と連携し健診を実施

**思** 春期から青年期にかけては、進学や就職による環境変化に伴い、むし歯や歯周病のリスクが高まるという。県内の5大学の希望者を対象に歯科健診並びに歯科保健指導を実施。高校卒業以降の歯科健診は義務付けられていないため、大学と連携した取り組みは全国的にも珍しい。事後アンケートでは学生の口腔衛生に対する意識の向上が見られ、満足度も94.6%と反響が大きかった。今後は見た目を重視する若年層のニーズに

合わせ、就職活動生を対象にした啓発も展開していきたいの思いがある。

### 妊婦歯科健診受診率UPへ

**妊** 産婦の中には、この時期に歯の健康状態が悪くなるのは仕方がないことだと諦めてしまっている人が多く、兵庫県でも妊婦歯科健診率が昨年度の25%から今年度22%へと低下しているのが課題だという。今後も産科学会との連携や助産師を対象とした研修会の実施、妊産婦だけでなく幼児期における

口腔健康管理をはかりたいと考えている。

### 医・歯・介護連携で肺炎予防

**誤** 嚥性肺炎は、汚れた口の中の細菌などが肺に入ることによる肺炎で、特に65歳以上の



県で実施している口腔ケアの様子。高齢者や障がいのある方へのサポート体制の整備に力を注ぐ。



県歯科衛生士が県内各地区を担当し、歯科保健の地域格差の解消を目指す。

深刻な死因である。病院・施設・在宅における予防に向けて、北播磨圏域の5市町をモデル市町とし、医科・歯科・介護連携による予防事業や医療職・介護職向け肺炎予防口腔ケアの実践研修会を開催。「病院・施設・在宅で切れ目のない口腔ケアが行えるように」と担当者。訪問歯科診療の利用が可能だという。

## 地域の食と暮らしを支えるJA兵庫六甲の新拠点

健康な暮らしを送るためには、安全安心な野菜の摂取は欠かせない。阪神地域の農産物の流通を担うJA兵庫六甲は、2018年3月に御影JA総合センターを開設。生産者と消費者を繋ぐ新たなスポットとして注目を集めている

### 御影の住宅街で直売所を展開

**御** 影JA総合センターは、農業・貯金・共済という相談窓口としての機能に加え、直売所「ファーマーズマーケット マチマルシェ御影」を展開している。直売所と言えば生産地に近い郊外に多いが、同店は御影の住宅地に立地。その理由について、同店リーダーの古部さんは「消費地に拠点を構えることで、生産者と消費者を身近に繋

ぐことができます」と話す。消費者が必要としている、選りすぐりの農産物を売り場に陳列。特に有機野菜には力を入れ、専用コーナーを設置するほどだ。また、隣接するレストラン「御影キッチン」では、直売所で販売している農産物とお肉をメインにメニューを考案。テイクアウトの惣菜販売も行い、外食・中食でも新鮮な食材を味わうことができる。

### 生産者と消費者の架け橋を担う

**自** 分の暮らす地域の農産物がどのように作られているのか。農業の奥深さを発信するのも同店の役割のひとつ。例えば今春、農業に対する理解深耕を図るために、同店では体験イベントを開催した。農家や牧場で農業を見学・体験できるツアーで、参加者



農業の楽しさや難しさを農家の方から直接聞くことのできる貴重な機会。体験ツアーは、秋冬にも開催を予定。



売り場には、阪神地域から集められた約140アイテム(うち青果物は約50アイテム)が並ぶ。10月は新米、枝豆、柿、栗がおすすすめとのこと。

理解度・満足度は高いものであった。「食育はもちろん、将来的には新規就農を考えている人に向けたサポート体制も整えていきたい」と古部さん。同店では今後も、地域に暮らす人たちの生活全体を支える場所として幅広い展開を進めていく。

ファーマーズマーケット  
マチマルシェ御影

神戸市東灘区御影郡家1-14-8  
営業/10時~18時 無休(年始を除く)  
TEL.078-858-6021



## 歌うことは心身の健康への第一歩

近年、高齢者の口腔機能の改善や認知症予防の観点から、音楽療法を導入する介護・福祉施設が増えている。介護現場ではどのような効果を見せているのか、音楽療法専門のデイサービス、エムズスタジオを取材した。

### 歌は脳を刺激する高度な表現方法

**エ** ムズスタジオは、全国でも珍しい音楽療法に特化したデイサービス。室内には、様々な楽器と音響機器、カラオケ機材があり、合唱やリズム体操などの音楽活動がレクリエーションの大半を占める。「歌を歌うということは簡単そうに見えますが、実は高度な脳の処理が行われる、人間ならではの表現方法なのです」と話すのは、

エムズスタジオ代表で音楽療法士の西尾慎太郎さん。歌詞を目で追ったり、メロディやリズムに合わせて発声をしたり、すべてが脳への刺激となるという。こうした側面が認知症予防に繋がっているのだが、「歌にはまだまだ高齢者を元気にする力があります」と西尾さんは話す。

元々、音楽関係の仕事をしていた西尾さん。音楽により高齢者が生き生きとしていく様子を目の当たりにしたことから、音楽療法専門のデイサービスをスタートした。



### みんなの前で歌うことで自信が持てるように

**高** 齢になると、定年退職や独居などを要因に、人と会話をする機会は減ってくる。口を動かさないことは、口腔機能の低下に繋がるが、歌うことで嚥下状態の改善が見られた利用者も多いとのこと。また、全員での合唱や、カラオケで好きな歌を歌うことは、コミュニケーション不足の解消、ストレスの解消にもなる。社会との関わりが減ると、自分に自信が



ただ歌うだけでなく、手足の動きを加えたレクリエーションを行う。

持たなくなる人は多いが、人前で歌うことで自己肯定感が高まり、「うまくなりたい」という向上心が生まれるという。自宅で歌ったり、若いころに弾いていた楽器を始めたり、利用者の家族が目に見えて「元気になった」様子を知ることができるのも、音楽療法の特徴と言える。

デイサービス M's studio  
(エムズスタジオ)

西宮市小曾根町2-1-29 ナイトビル101  
TEL.0798-44-3353

