

最後まで口から食べる

～栄養・口腔機能から捉えるアンチエイジング～

摂食嚥下障害看護認定看護師

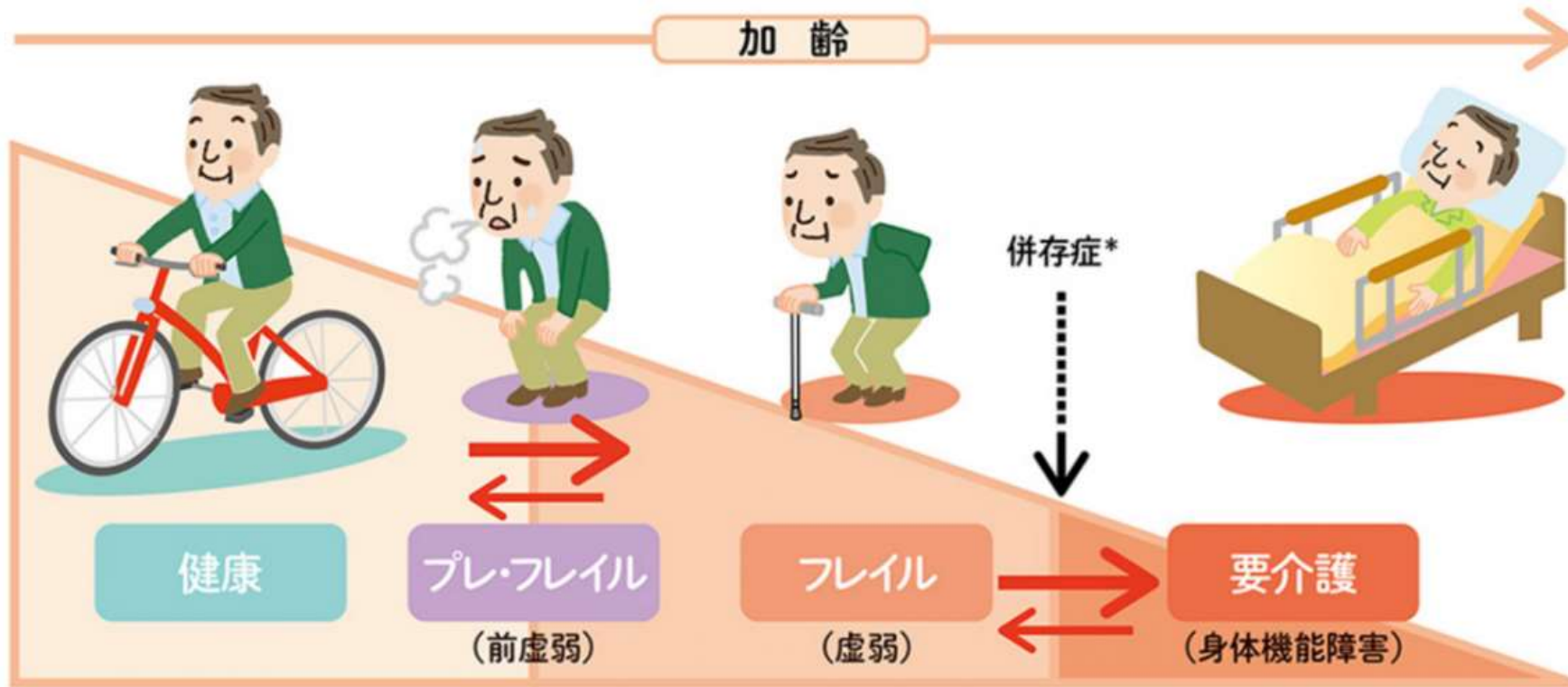
森居 久恵

index

- * フレイルについて
- * 口腔機能とフレイルの関係性
- * 年齢と消化機能
- * 欠かせない栄養素“蛋白質”
- * 嚥下と呼吸

アンチエイジングへのキーワード

フレイル



生活習慣病予防

- 歩く・動く
- バランスの良い食事

【注意】
高齢期における減量に潜むリスク

**介護予防
早期予防重視型**

- 歩く・動く
- しっかり噛んでしっかり食べる
- 社会貢献・社会参加(閉じこもらない)

**自立支援に向けたケア
多職種協働**

- リハビリテーション
- しっかり口腔ケア
- しっかり栄養管理
- 少しでも外へ出る

**虚弱期のケアシステムの確立
医療・介護や住まいも含めた
トータルなケアシステム**

- 地域包括ケア・在宅療養の推進
- 医療介護連携の総合的な提供
- 生活の質(QOL*)を重視

(東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図改編)

*併存症：異なる病気を併発している状態のことです。高齢になれば、心臓疾患、糖尿病、高血圧、高脂血症、痛風等いろいろな病気との併発が考えられます。
東京都医師会HPより引用<https://www.tokyo.med.or.jp/citizen/frailty>

身体的フレイル

運動器の障害
低栄養
口腔機能低下
...

ロコモティブシンドローム

骨	関節	筋 (サルコペニア)
---	----	---------------

精神・心理的フレイル

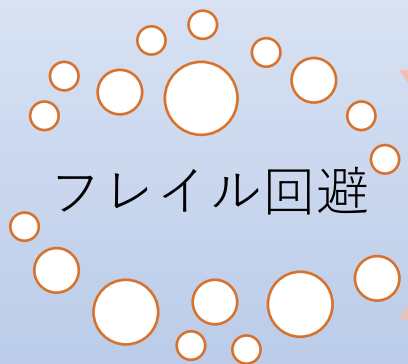
ADL低下
生活機能
障害

軽度認知障害 (MCI)
うつ
認知症
...

社会的フレイル

閉じこもり
独居
孤食
...

鈴木隆雄：日本サルコペニア・フレイル学会誌 2(1):6-12,2018



フレイル回避

サルコペニア
ロコモ予防

運動

栄養
摂取

健康な
口腔機能

口腔機能とフレイルの関係性

口腔機能とは

- 口腔機能は捕食（食べ物を口に取り込むこと）、咀嚼、食塊の形成と移送、嚥下、構音、味覚、触覚、唾液の分泌などに関わり、人が社会のなかで健康な生活を営むための必要な基本的機能です。

口腔機能を支えるものたち

- 筋肉
 - …口の開閉、咀嚼、表情、
- 歯
 - …食物をかみ切る、すりつぶす、
- 舌
 - …食物を口腔内に保持する、食物を歯の上に乗せる、発音、
- 唾液
 - …食物をまとめる、口腔内の自浄作用、話しやすいよう保湿



口腔機能が低下すると...

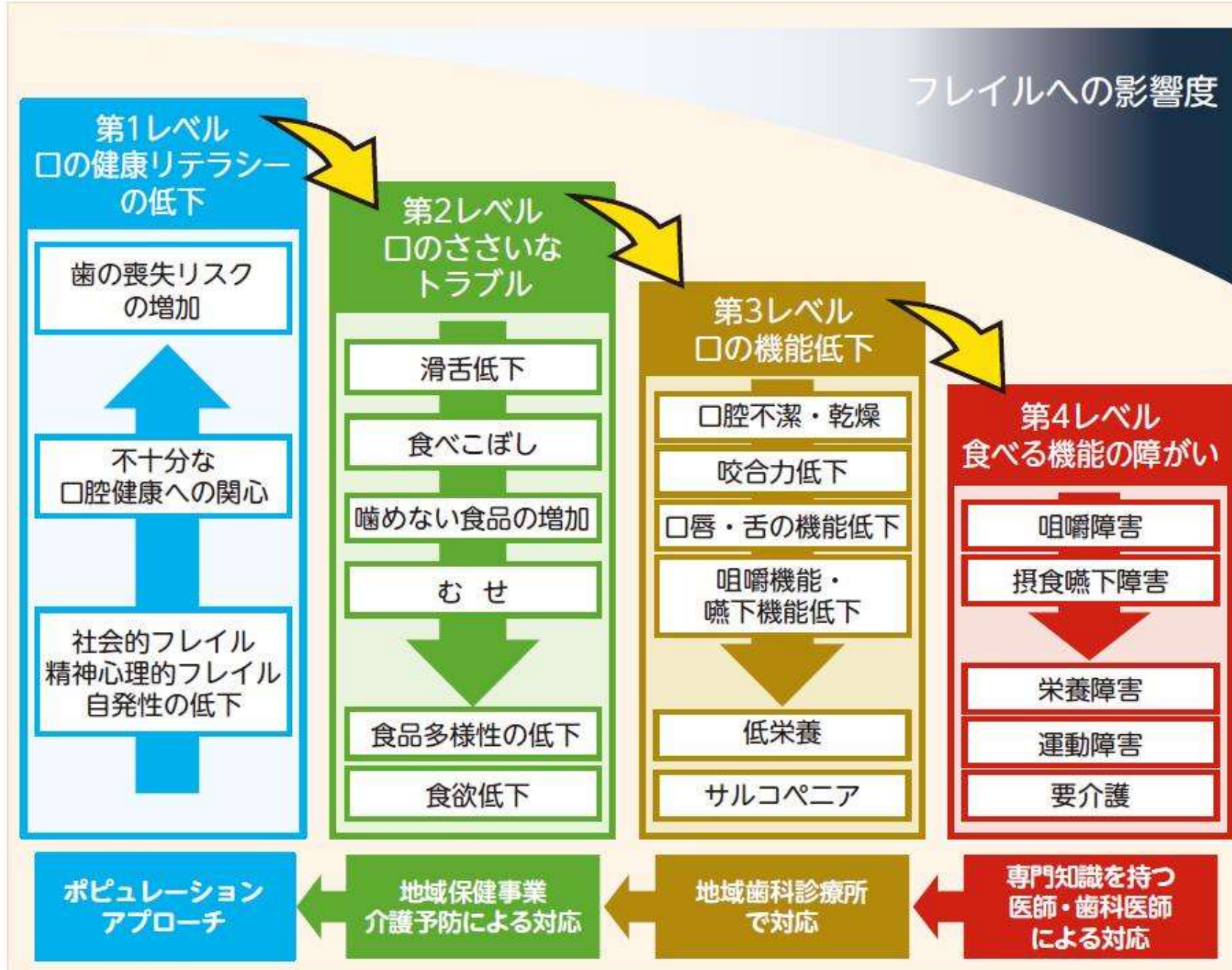


図 I-5 オーラルフレイル概念図 2019 年版

東大との共同研究で65歳以上の高齢者を追跡調査した結果、オーラルフレイルのある人は、ない人より、要介護になったり亡くなったりするリスクが2倍以上も高いことが判明



出典：歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年版（日本歯科医師会）
作図：平野浩彦先生

口腔機能維持のために出来る事



歯の健康

歯間ブラシの使用

電動歯ブラシ

定期的な歯科受診



会話する

家族との交流

他者との交流

社会参画



よく噛む

30回噛んで食べる

強く噛むとは違う

口腔ケアの効果

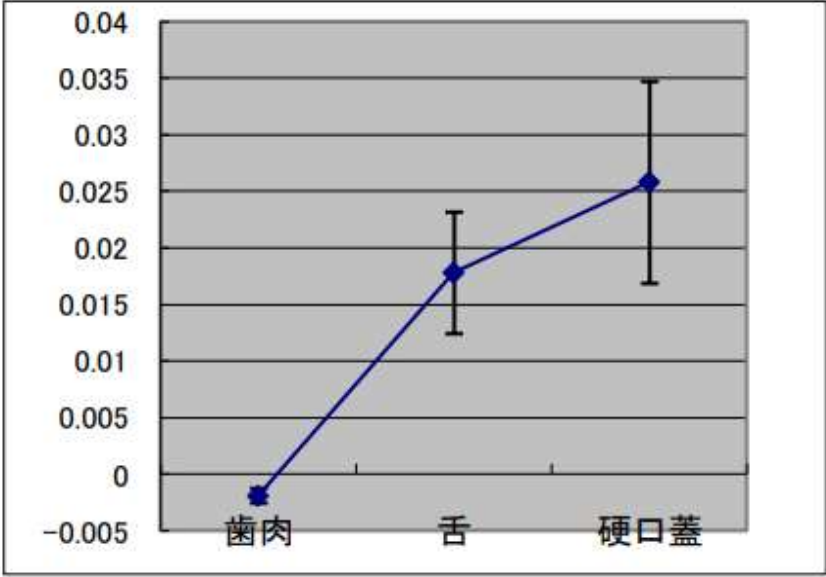


図4 C氏 Task の平均値と標準偏差 mmol.cm

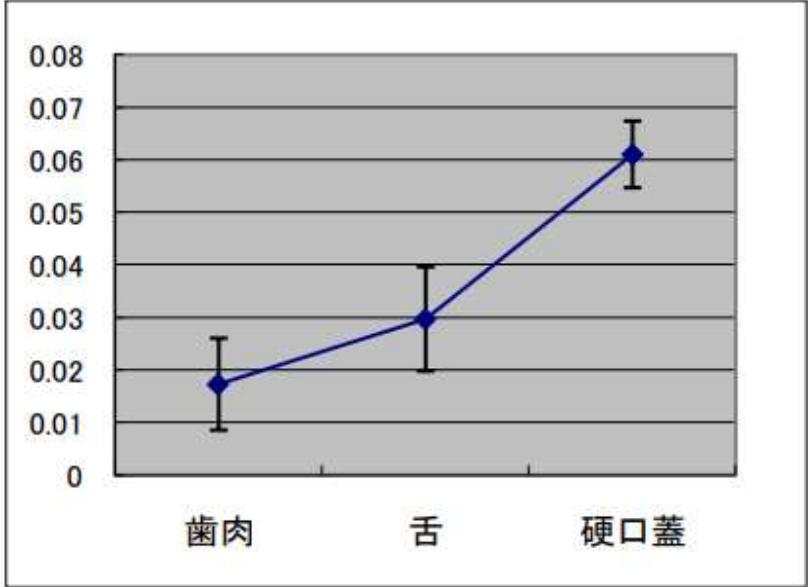
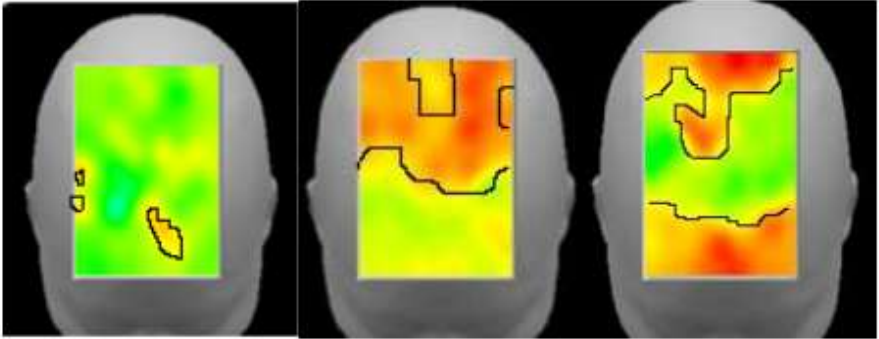
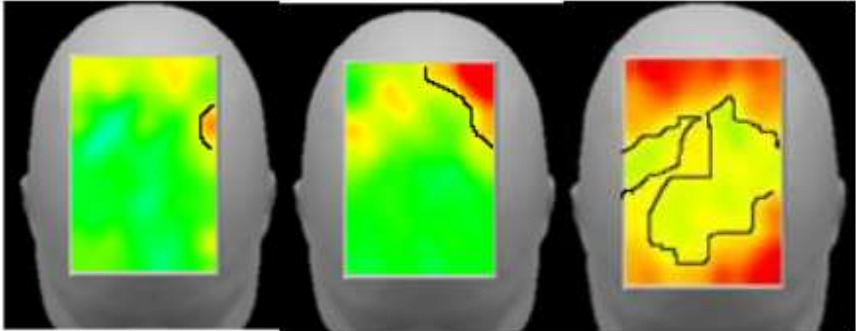


図6 H氏 Task の平均値と標準偏差 mmol.cm



歯肉 舌 硬口蓋
図5 C氏 目視解析：脳血流のイメージング画像



歯肉 舌 硬口蓋
図7 H氏 目視解析：脳血流のイメージング画像

年齢と消化吸収機能について

胃機能

胃酸分泌低下

滞胃時間の遅延（液体）

胆嚢機能

生活動作の低下している高齢者
で胆嚢収縮機能の低下

膵外分泌機能

加齢に伴い萎縮傾向だが、機能
低下はきたさない

小腸機能

乳糖不耐症となる

咀嚼嚥下機能

歯牙
の数

唾液
量

味蕾
の数

口腔機能が低下する ÷ 栄養状態が悪くなる



意識的に
アンチエイジング！！
良く噛んで食べる
事の効果

こんなにある「よく噛む」ことの^{こう}^{よう}効用



ひ **肥満予防**
肥満中枢が刺激され、
ふとりすぎを予防。

は **歯の病気予防**
唾液の分泌で歯の
汚れをきれいにする。

み **味覚の発達**
噛んでわかる食物の味。

が **ガン予防**
唾液の分泌で
発がん物質の
毒性を弱める。

こ **言葉の発音はっきり**
口の機能が発達し、
はっきり発音できる。

い **胃腸快調**
胃の働きがよくなり、
消化吸収がされやすい。

の **脳の発達**
血流量の増加で、
エネルギーの補給や
記憶物質の増加。

ぜ **全力投球**
心身が健康になり、
力いっぱいあそんだり
仕事したりできる。

おはよう!

ひみこのはがい〜ぜ!

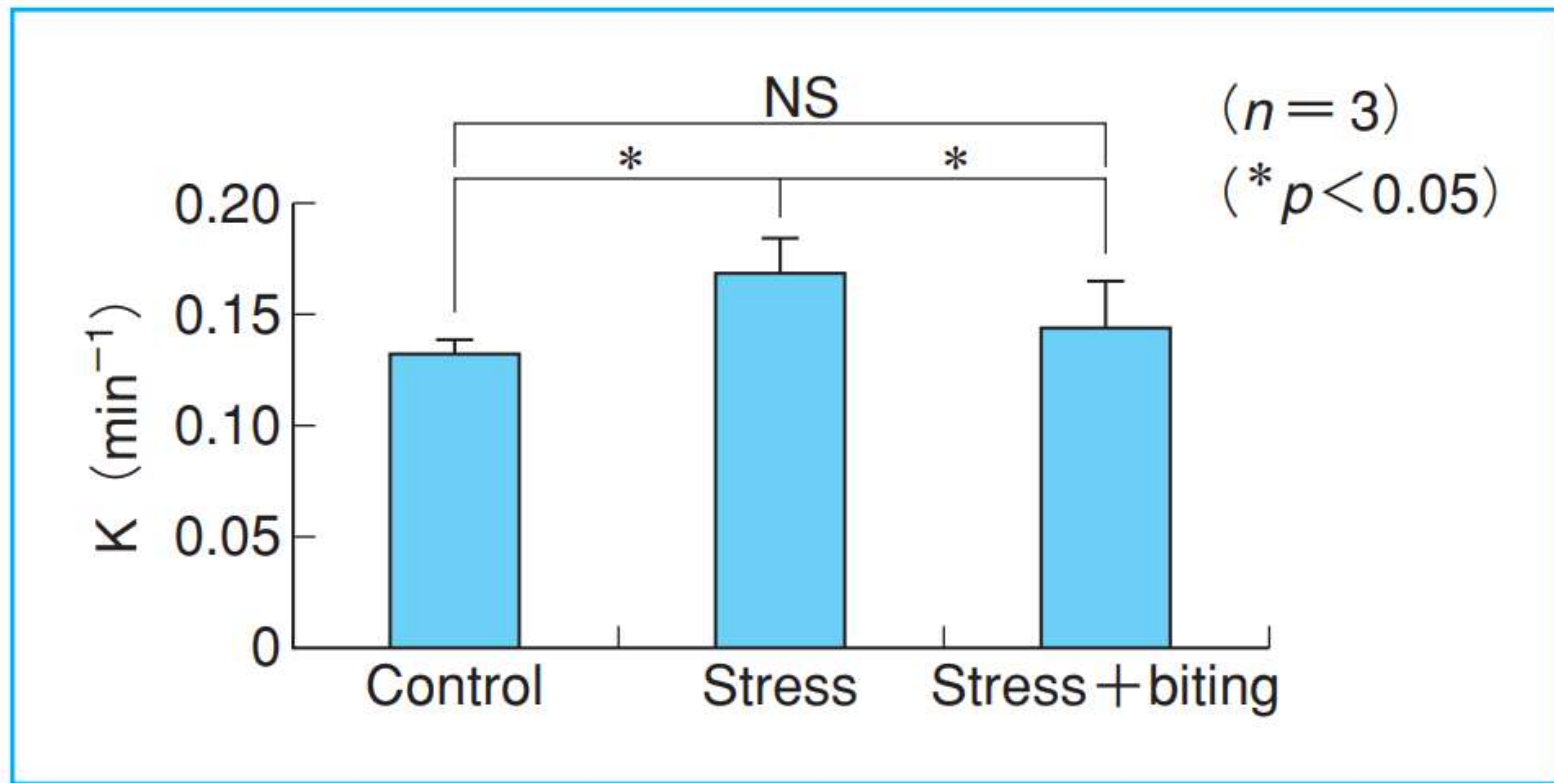


図3 咬合による脳内酸化ストレスへの影響

ストレスを付与することによりラット脳内の酸化ストレスが上昇し、噛むことにより酸化ストレスが軽減されたことを示す。

欠かせない栄養素“蛋白質”

20-30%

脂質

50-60%

炭水化物

蛋白質

13-20%

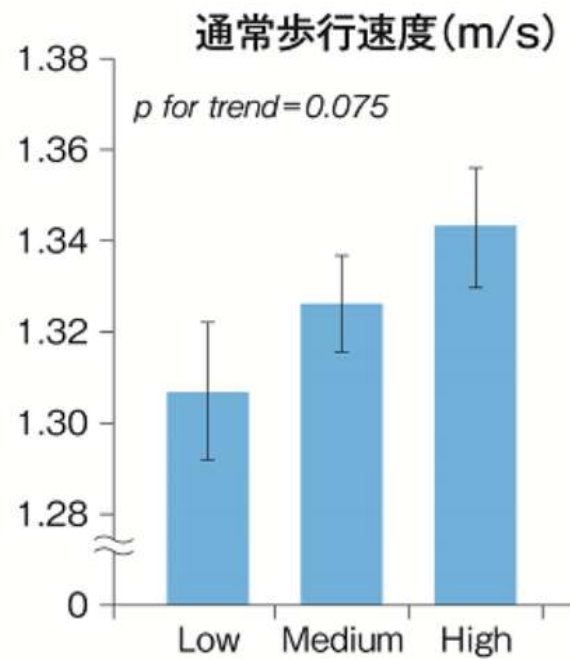
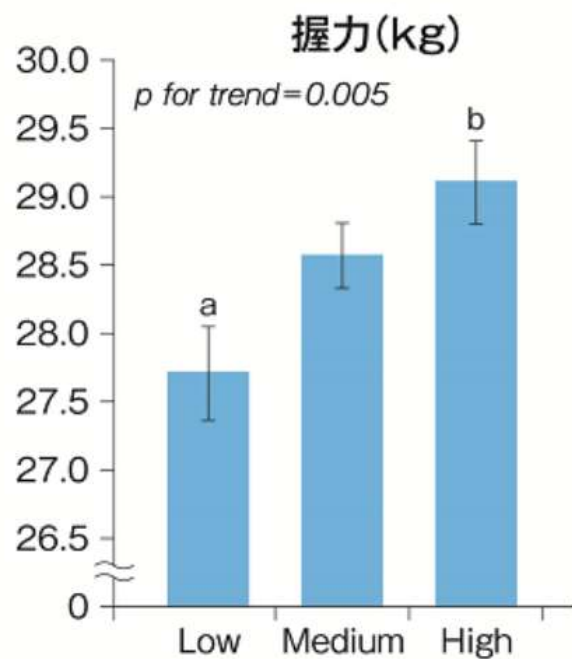
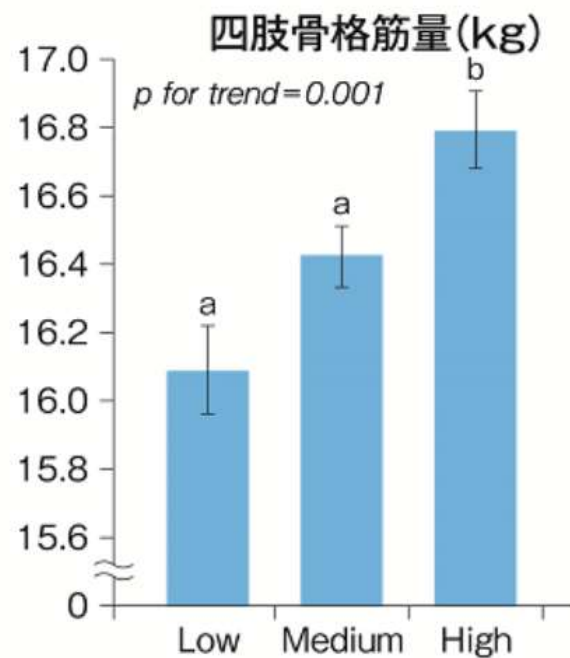
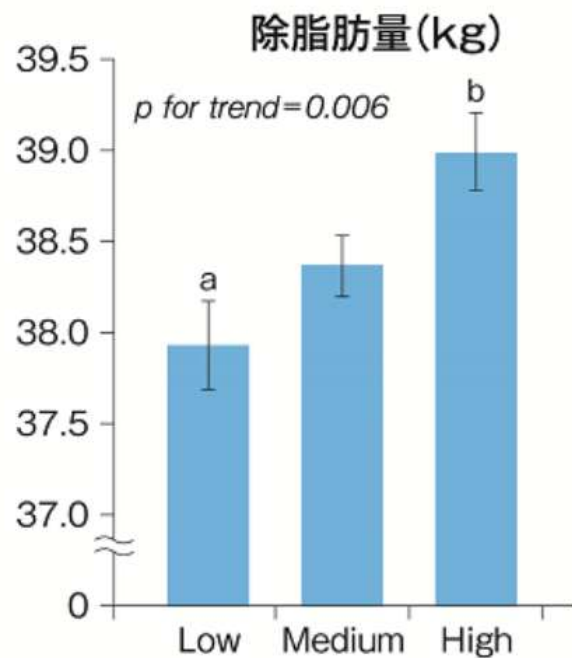


三大栄養素

厚生労働省

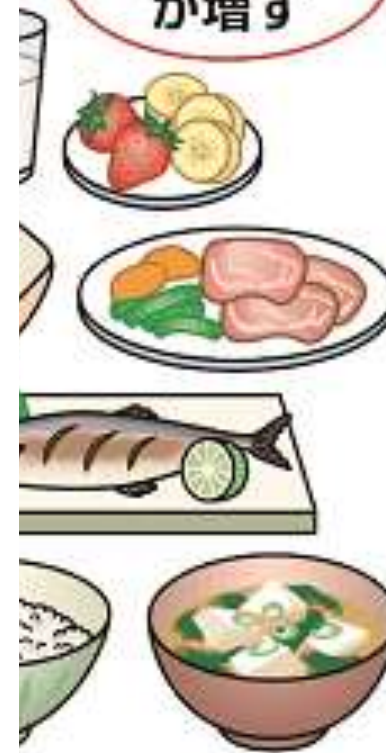
栄養素密度
低い

たんぱく質
不足



栄養素密度が
高い

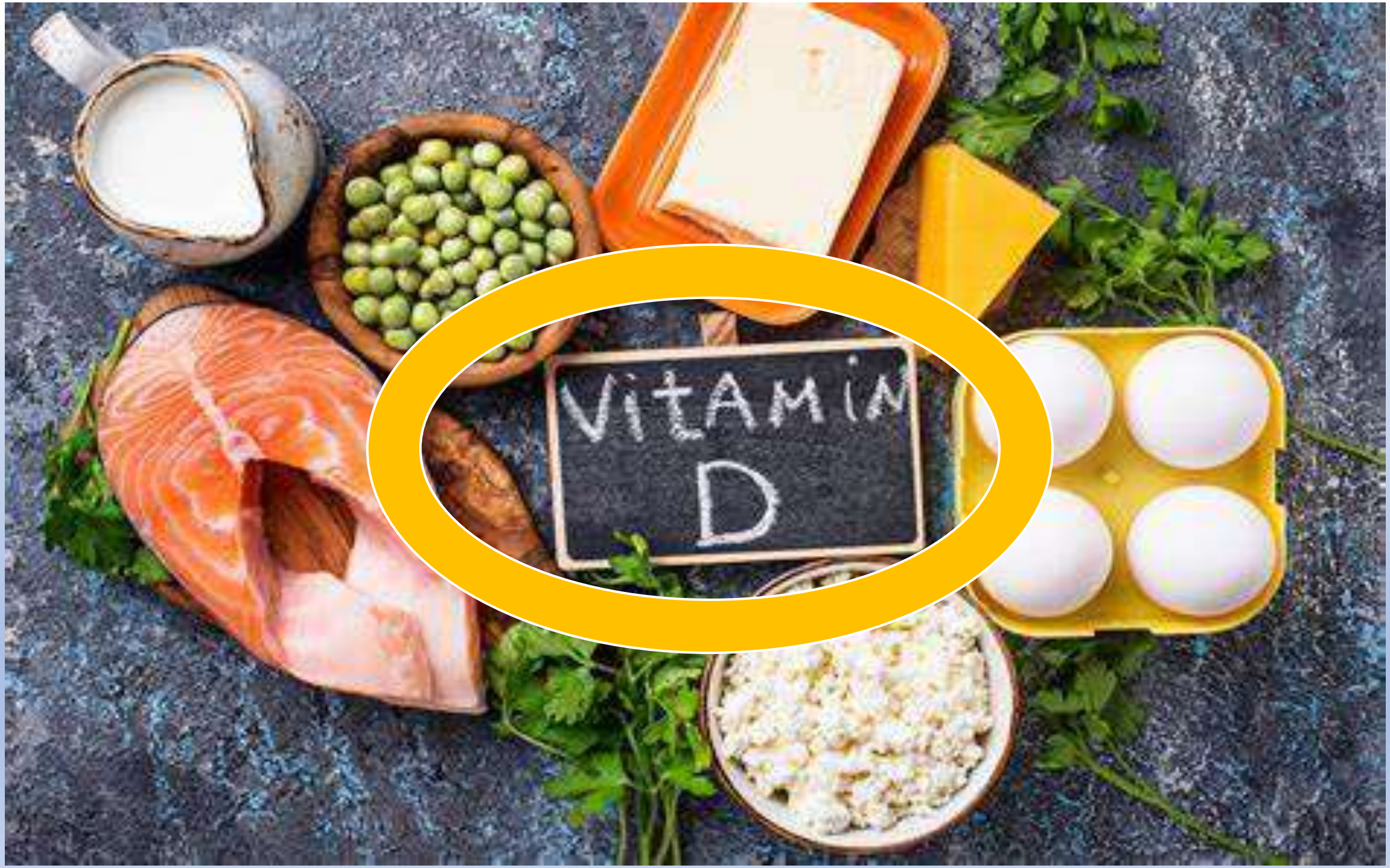
たんぱく質
が増す



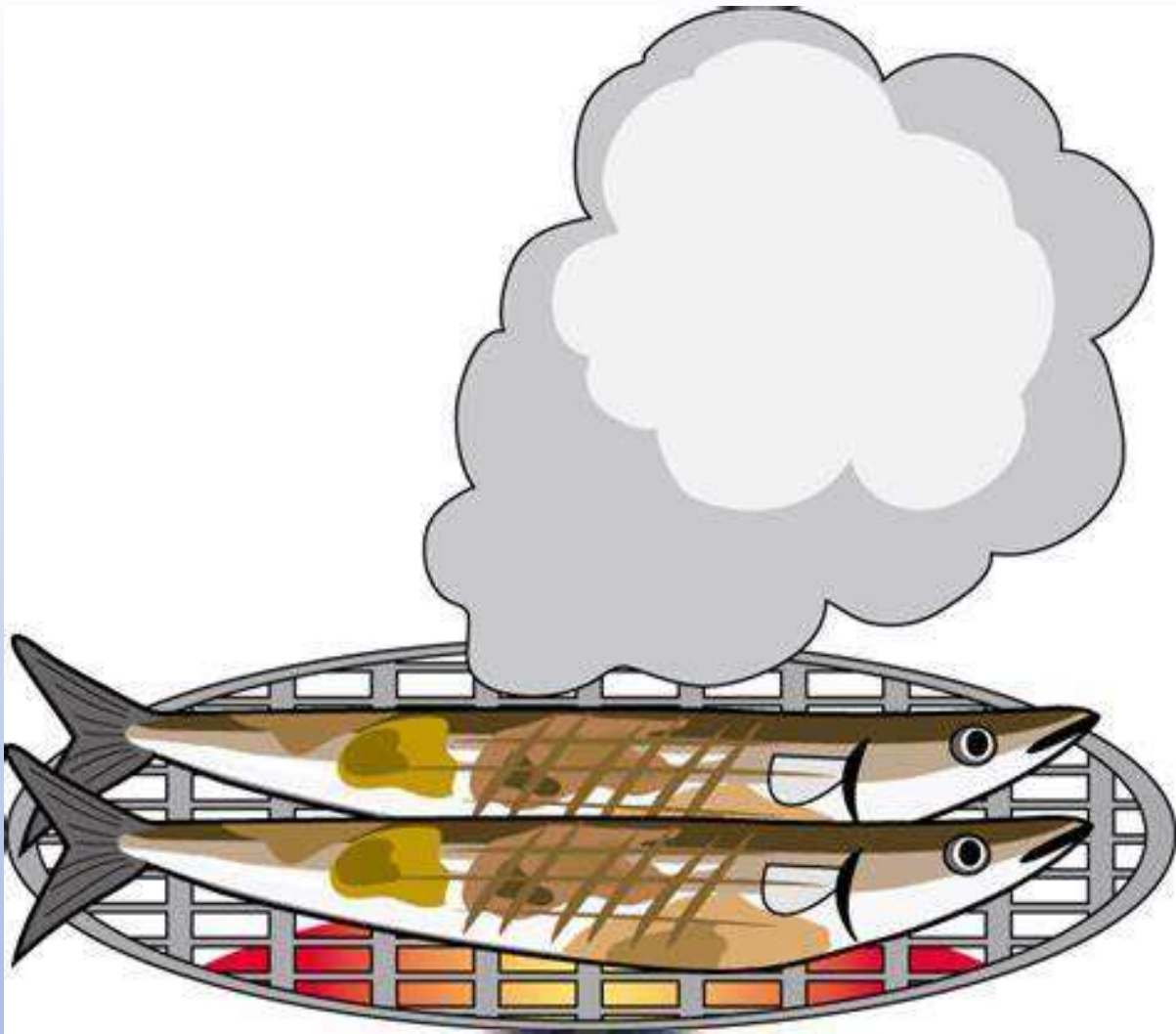
インターネット より

PROTEIN



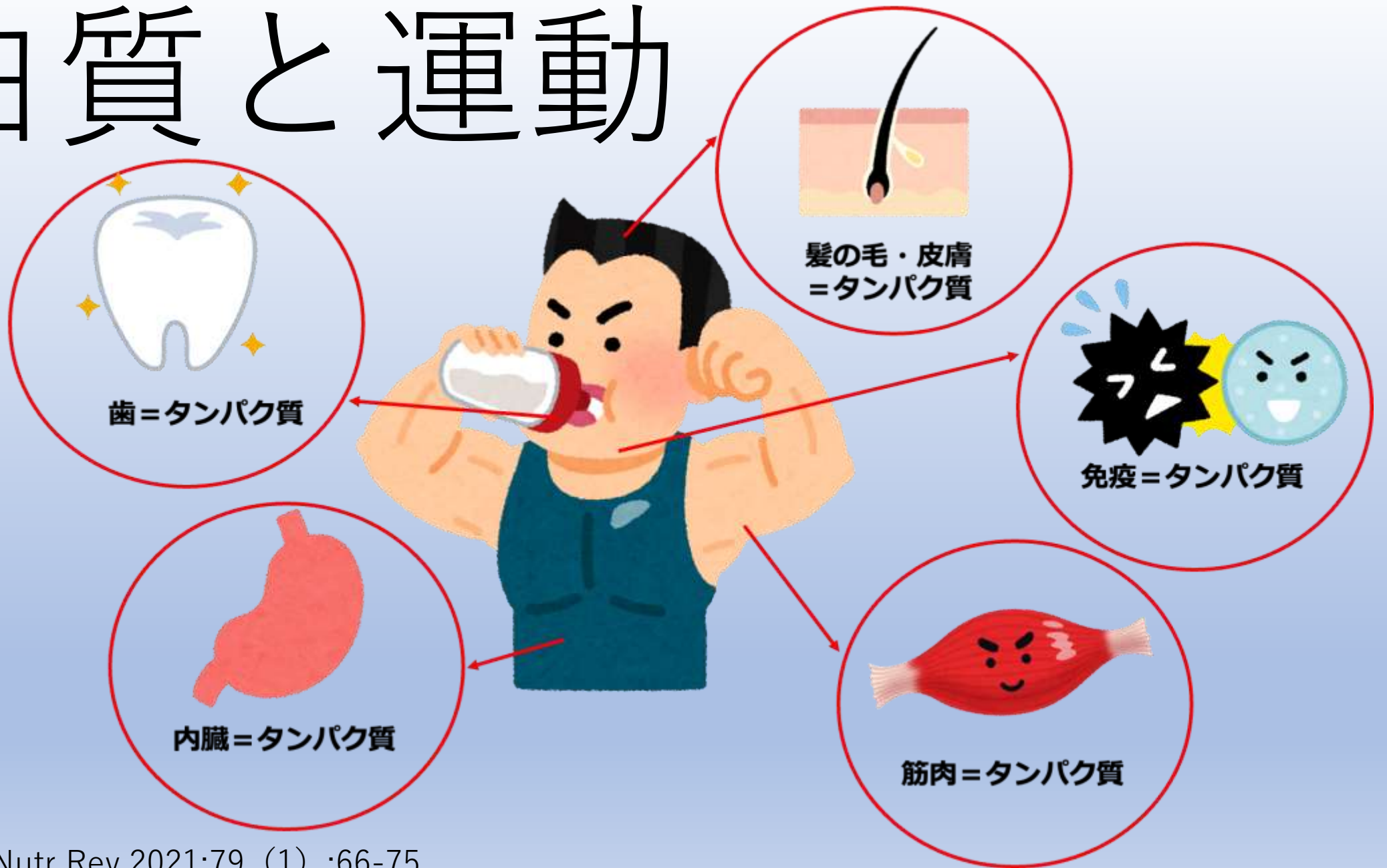


VITAMIN
D



ビタミンDは食事（おもに魚類）からの供給とともに、紫外線があたることで皮膚でも合成されるという特徴をもっている

蛋白質と運動



1日あたりの蛋白質摂取量

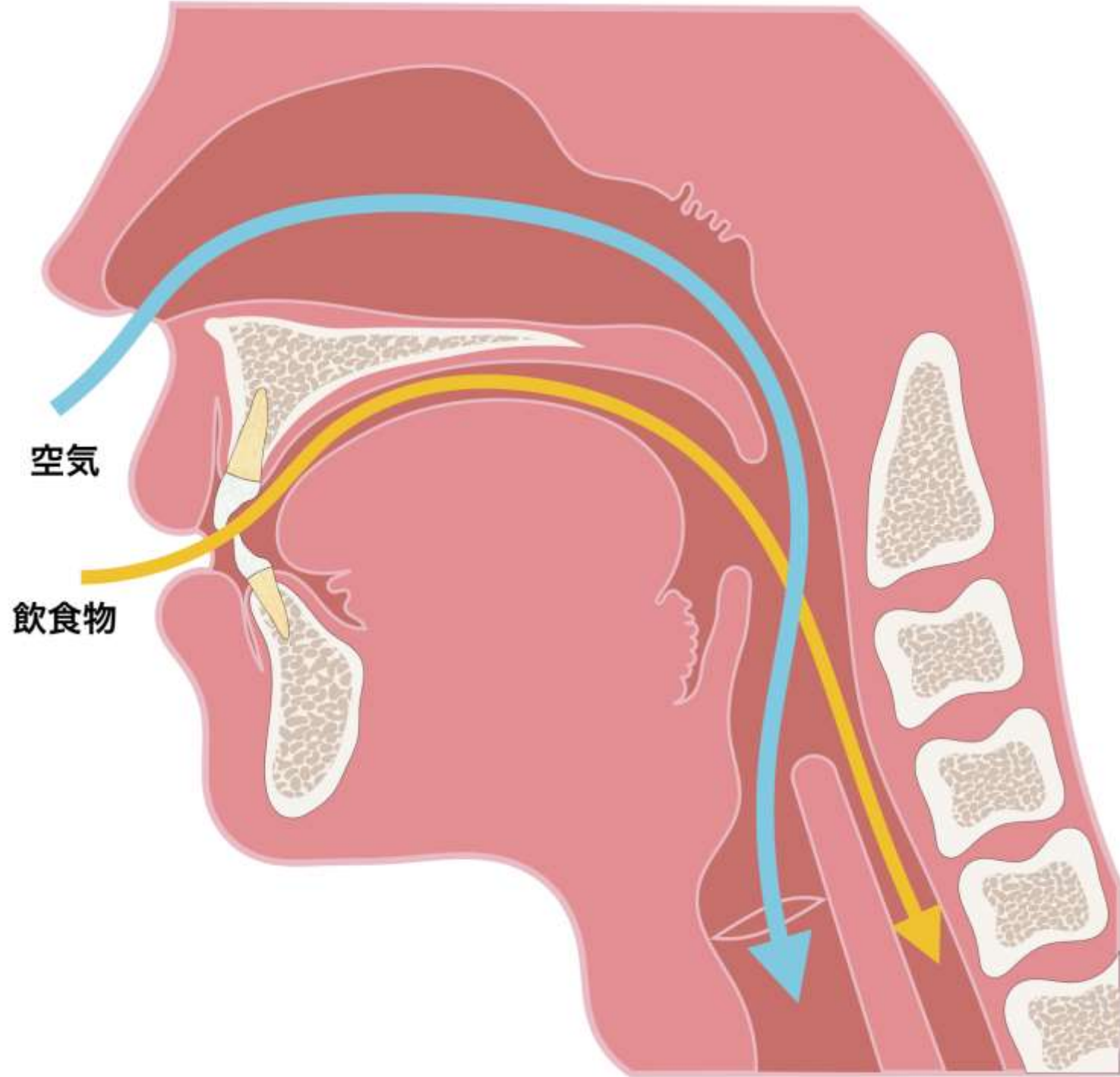
(18歳以上) 男性 60g、女性 50g

厚生労働省

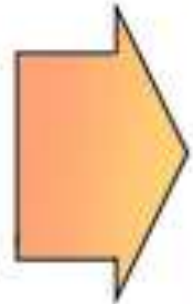
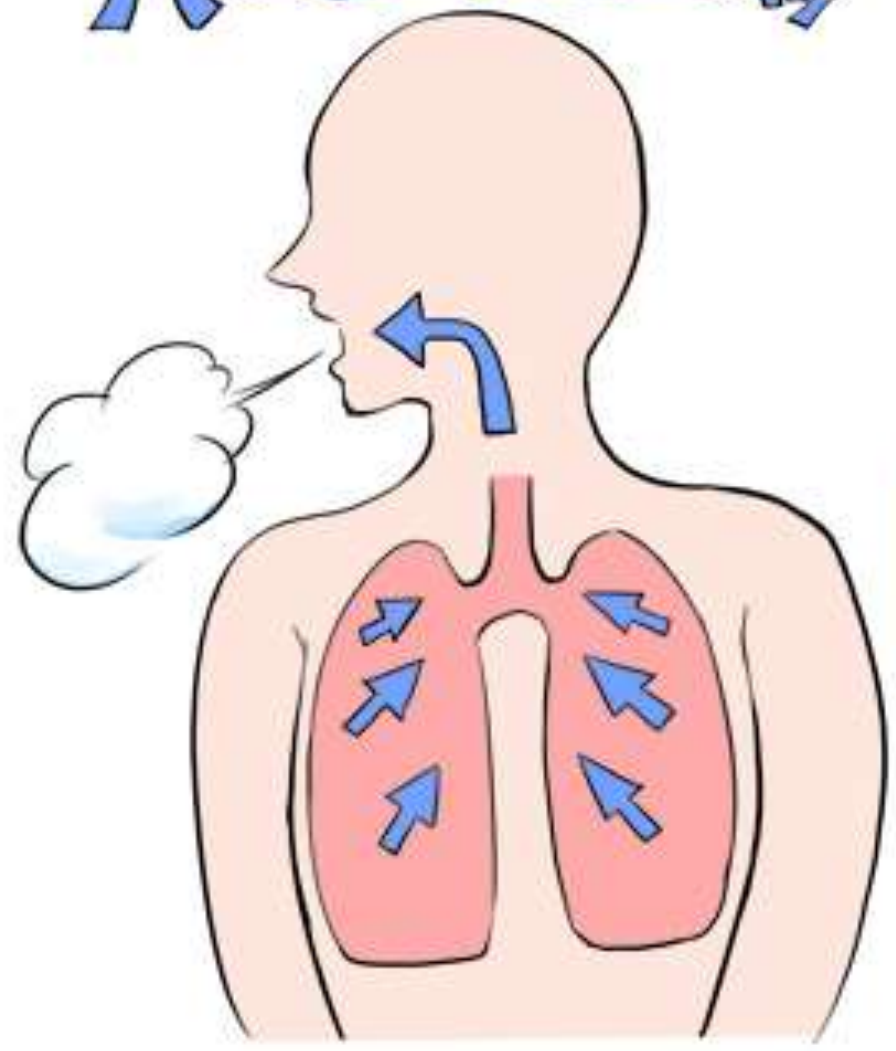
1.0～1.5g/kgの蛋白質摂取

サルコペニア診療ガイドライン2017

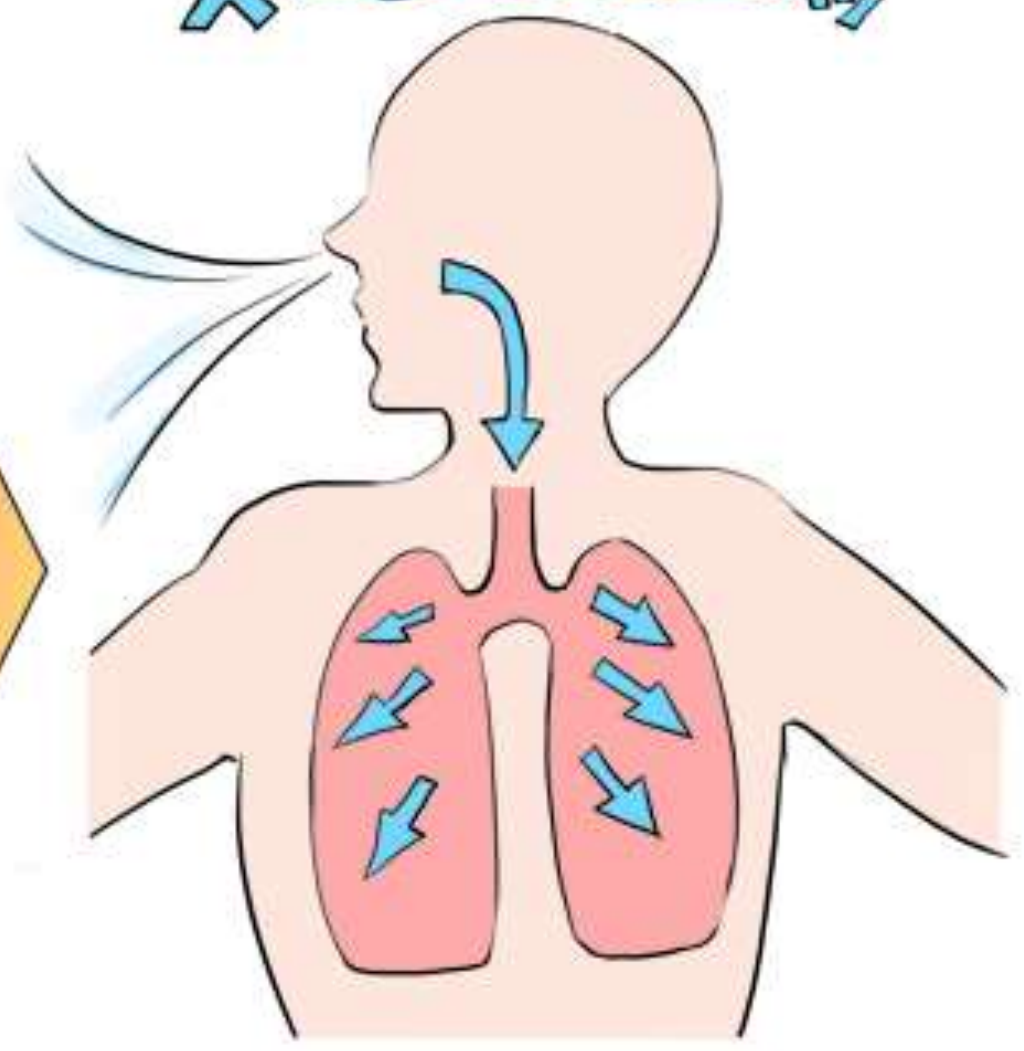
嚥下と呼吸



ハ〜ッ



ス〜ッ



1番 のきしたにある つばめのす ことしもいちわ とんできた



① びいびい ② きゅんきゅん ③ びいびい ④ きゅんきゅん ⑤ ⑥

はるがきたよと うた一つてる



⑦ ⑧

- ・上肢帯の挙上・外転運動 (③④⑦⑧) : 僧帽筋、前鋸筋、菱形筋、肩甲挙筋等
- ・肩関節の内転・外転・伸展・屈曲運動 (①②⑤⑥) : 大胸筋、広背筋、大円筋、棘上筋、三角筋、肩甲下筋等
- ・肩関節の外転・内転運動 (⑩⑪) : 棘下筋、大円筋、小円筋、肩甲下筋等
- ・指先をみる頸部回旋運動 (⑨⑩⑬⑭) : 胸鎖乳突筋等
- ・股関節・膝関節を屈曲・伸展 (①②⑤⑥⑩⑪⑬⑭) : 腸腰筋・大腿二頭筋、大腿四頭筋等を動かす。

2番 のきしたにある つばめのす ひなどりたちが おしよくじちゆう



⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭

舌圧が高くなる

僧帽筋の弾力性や硬度が低下する

歩行速度が速くなる

ツバメ体操

1 姿勢



リラックスして腰掛けた姿勢をとります。

2 深呼吸



お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。

3 首の体操



ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。

耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。

首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。

4 肩の体操

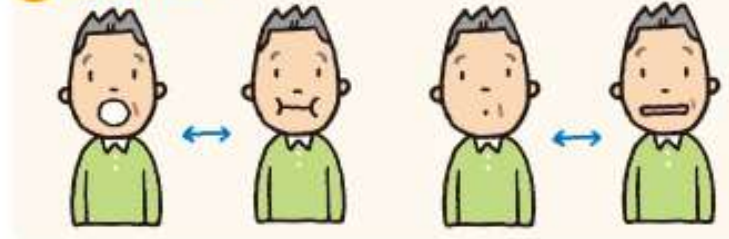


両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとさげる。

肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。

肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。

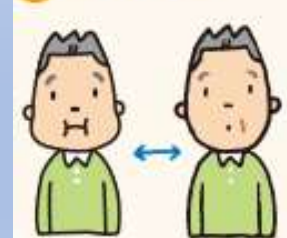
5 口の体操



口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。

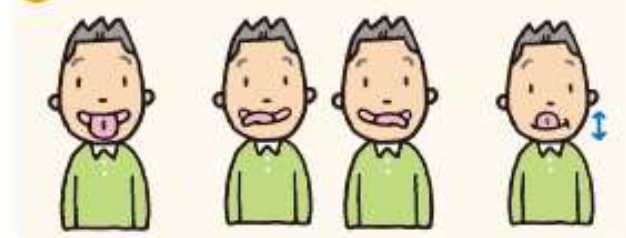
口をすぼめたり、横に引いたりする。

6 頬の体操



頬をふくらませたり、すぼめたりする。

7 舌の体操



舌をべーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。

口の両端をなめる。

鼻の下、顎の先をさわるようにする。

8 発音の練習



「パ・ピ・プ・ペ・ポ」「バ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり、くり返す。

9 咳ばらい



お腹を押さえてエヘンと咳ばらいをする。

Take home message

- * 健康な口腔機能を維持する

- * 良く噛んで食べる

- * 蛋白質の摂取を心がける
運動と併用する

- * お家でできる体操をやってみよう

ありがとうございました。

