つむぐ会だより

令和8年度
第2回介護と医療をつむぐ会
開　催　報　告

No.３４ 令和８年１１月発行 ●発行/流山市 ●編集/介護支援課

最期まで「食べる」を支える口腔ケア～在宅療養と訪問歯科を知ろう～

講師：医療法人社団　桜陽会　さくら歯科
院長　君山敬子　氏

令和8年10月31日（土） 初石公民館ホールにて、市民公開講座が開催されました。
テーマを最期まで「食べる」を支える口腔ケア～在宅療養と訪問歯科を知ろう～とし、さくら歯科　院長　君山氏を招きオーラルケアの大切さについて考えました。
住み慣れた地域で、いつまでも元気に自分らしく暮らし続けるためには、毎日の『食べる力』を支えるお口の健康が欠かせません。
先日開催された、市民公開講座のポイントをお届けします。



1.お口の小さな衰え「オーラルフレイル」に注意

年齢とともに「かむ力が弱くなる」「むせやすくなる」といったお口の機能低下が「オーラルフレイル」です。放置すると、全身の体力低下、要介護状態につながりますが、早期に気づいて対策すれば改善できるのが大きな特徴です。

・「パタカラ体操」でリハビリ
「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、口や舌の筋肉がほぐれ、誤嚥予防や飲み込む力の維持に効果があります。



2.口腔ケアは「命を守るケア」

毎日の口腔ケアは、単に、お口を清潔にするだけでなく、「誤嚥性肺炎」や「低栄養」を防ぐ大事なケアです。食事がしっかりとれることは、生きる力や、生活の質（QOL）向上に直結します。
ケアを嫌がる時は、無理強いはせず、「痛む場所はないか」「声掛けのタイミング、ペースは適切か」など理由を探り、寄り添ったケアが大事です。

3.ご自宅でも歯科治療が受けられます

通院が難しい場合でも、自宅や施設で歯科治療を受けられる「訪問歯科」という選択肢もあります。虫歯・歯周病の治療、専門的な口腔ケア、入れ歯の作成調整、ご家族、介護者への口腔ケアの指導を行います。
お口の状態は、全身の健康状態を知らせる大切なサインです。歯科医師が気づいたお口の小さな変化を、主治医や、ケアマネジャー、介護職が共有し、連携して対応することで病気の早期発見や重症化の予防につながりその人らしい生活を守ることにもつながります。お口のことで気になることや困っていることがあれば、相談先としてかかりつけの歯科医院、高齢者なんでも相談室、介護支援課の御案内をしています。

最期までおいしく食べるための3つの約束

1.オーラルフレイルのサインに早く気付く
2.毎日の口腔ケアを無理なく続ける
3.困ったら「訪問歯科」という選択肢を思い出す

お口の健康を守り、毎日の楽しい食事をこれからも続けていきましょう

安全に食べるための食事姿勢～姿勢の工夫と介助のポイント～

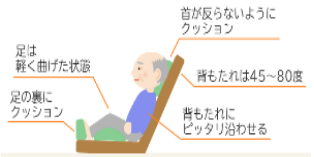
千葉愛友会記念病院　リハビリテーション科
理学療法士　渡邊　将太氏

理学療法士　渡邉氏による実演を交え、①嚥下の仕組み、②食事時の良い姿勢、避けたい姿勢、③今日からできる工夫、食事介助の注意点について教えていただきました。

安全に食べるための「姿勢」と「食事介助」のコツ
・食事姿勢、頭の位置、首の角度に気を付ける
・安定した姿勢での食事



食事介助の正しい姿勢：テーブルといす（車いす）の場合



食事介助の正しい姿勢：ベッドの場合



食事介助の正しい姿勢：リクライニング車いすの場合

食事介助のポイント
・相手の目線より下から
・ひとくちの量を調整
・ひとくち目に注意
・しっかり飲み込めたかを確認



参加者アンケートから（抜粋）
・君山先生、渡邊先生がそれぞれ身近な体験を交えてのお話がとてもよかった。お二人の声が聴き取りやすく、優しい語り掛け口調がよかった。ベッド上の姿勢、食事介助の姿勢は参考になりました。
・口腔ケアが長生きの秘訣と分かった。詳しい医療知識を知ることができ良い学びとなった。
・日常生活のなかで取り入れることができそうで参考になった。
・食事の実演がとても参考になった。先生の身近な体験の話がとてもよかったです。「何ができるかよりも、何を望んでいるか」が大切という言葉に考えさせられた。
・口腔ケアについて聞く機会がなかったので、今回の講座はありがたかった。

次回、介護と医療をつむぐ会は
「医療・介護専門職向け　ACP・意思決定支援研修」

緩和ケア、在宅医療の第一線でご活躍されている、おおい在宅緩和ケアクリニック院長　大井裕子先生をお招きし、「聴く力」をテーマとした講義と、事例を用いた演習を通して、本人の思いを聴く姿勢、言葉の背景にある価値観や感情を受け止める関わり方、また、本人の思いをどのように意思決定支援につなげ、多職種で共有し支えていくか学びます。専門職の皆さん、是非御参加ください。