

財団法人 8020 推進財団
平成 15 年度 歯科保健活動助成事業報告書

事業名：「健康講座の受講者」から「住民主体型」の歯と口の健康づくり事業の新しい展開

実施組織：東京都中野区北部保健福祉センター 歯科相談室 白田千代子

東京都中野区住民組織「ナイスミドルの会」

東京歯科大学 社会歯科学研究室 教授 石井拓男

財団法人ライオン歯科衛生研究所 研究部 武井典子

事業目的：

地域の健康づくりを推進するために、保健福祉センターには本来、地域住民のニーズを的確に捉え、住民が主体的・組織的に活動できるよう支援していく役割がある。平成 5 年、高齢者会館事業推進員より保健相談所に健康事業実施の協力依頼があり、住民参加型の健康講座をスタートさせ、住民の主体的な学習や活動になるよう「ナイスミドルの会」を発足させ、その支援を行ってきた。その後 10 年が経過して、住民の自主活動は継続している。その間、保健相談所（現在は保健福祉センター）職員は、地域の健康づくりのリーダーとしての役割意識を持つ働きかけはしたが、グループ自身が、生涯学習として地域住民の希望を取りまとめながら健康教育の場を持つようになった。

そこで、今年度は、8020 運動の実現に向け、歯と口の健康にテーマを絞り込み、「ナイスミドルの会」が主体的に住民の歯と口の健康づくり活動ができるよう支援するシステムを企画・展開する。

事業方法：

I. 今までの住民参加型の健康講座および住民主体の「ナイスミドルの会」の学習や活動を総括する。

II. 8020 達成に向けて住民参加型の歯と口の健康づくり事業を「ナイスミドルの会」を中心に企画・実施する。

III. 8020 達成に向けて住民参加型の歯と口の健康づくり事業を総括する。

事業内容：

I. 今までの活動の総括

1. 南中野地区の概要

中野区は東京 23 区の西に位置し、東は新宿、西は杉並、南は渋谷、北は練馬に接している。昭和 30 年代以降、高度経済成長にともなう人口の急増と急激な宅地化は、中野区から自然緑地や農地を減少させ、過密な市街地を形づくってきた。

中野区は 23 区で 1～2 位を争うほど過密地域となっているが、「しんやまの家」がある

南中野地域は、木造の住宅が密集しており、区内でも特に過密な地域となっている。65

歳以上の高齢者の占める割合は、15.5%で、区全体(14.8%)を上回り、都内でもトップクラスとなっている。

2. 講座開始までの経緯

中野区南部保健相談所と高齢者会館「しんやまの家」では、高齢者会館を拠点として地域の中高齢者(現在平均年齢70歳)を対象に「ナイスミドルの健康講座」平成5年より開催した。健康学習を継続的かつ段階的に行なうことで、住民の主体的な保健活動や福祉活動が芽生えてきた。

3. 実施経過

(1) 広報活動

各年度の初めに受講者を募集した。受講者の居住地がある程度近い範囲であることが、地域の暮らしに関わる健康上の問題を共有し、その解決に向けて仲間づくりがしやすいことを考慮して、会館周辺に限定して広報活動を行なった。

(2) 短年毎の概要

[1年目]

テーマ:楽しく学習しよう

内 容:受講者の獲得に力を入れ、興味を持ちやすい「舌体操と足の裏体操」をサブテーマとした。この体操を継続的に行なうことにより、舌が円滑に動き食べ物がおいしく楽しく食べられ、話し方や表情が良くなり人とのコミュニケーションもよくなること、さらに、脚の機能を高めることで行動範囲が広まることを狙いとした。さらに、グループワークを取り入れ、受講者が互いにどうしたら日常生活の中でこの体操が無理なく続けることができるか話し合い、生活の中で体操が定着するように働きかけた。

ポイント:①日常生活に密着した内容にする。

②集団で学ぶ楽しさを体験する。

結 果:1年目が終了すると、受講者は生活の中に体操を取り入れ、2年目にも87%の人が、引き続き参加し、自らの希望で実施回数も月1回から2回に増やした。さらに、近所の体力が低下している方や閉じこもりの高齢者を誘い、仲間に加えた。

[2年目]

テーマ健康を多角的に学ぼう

内 容:学習内容を大きく広げ、健康を幅広くとらえる機会とした。

ポイント:①参加型の学習方法を取り入れる。

②学んだことを家族や知人に伝達することの必要性を繰り返し啓発する。

結 果:これまで、中高年者にとって保健所(保健福祉センター)は縁遠いものであり、保健所の場所やその存在すら知らない人もいたが、本講座を通し保健所の事業や職員

を知り、保健所は利用価値があり、気軽に相談できる場所と認識するに至った。また、受講者は学習した内容を徐々に身近な人々へ伝えていった。さらに、「多くの人と触れ合えた」「友人ができた」「すごく元気になった」などの声が聞かれ、受講者同士の交流や集団としてのまとまりができ、集団として共同作業が行えるまで成長した。年度最終日に「今年度で受動的な学習は終了し、次年度は能動的な学習を展開する」ことを提案して、卒業証書を受講者一人ひとりに渡した。

[3年目]

テーマ:主体的に学習しよう

内容:「しんやまの家」の開館5周年を記念した「まつり」に当講座も参加することにした。展示「ナイスミドルの健康講座」の歴史、出展「落花生の足拾いゲーム(足の機能の重要性の啓発)」、舞台発表「食の旅路(よい便を出すための食や弁の観察方法)」「舌の体操」「しんやま体操」を会場に集まった観客も参加する形で行なうことになった。保健所職員は助言者に徹し、受講者が積極的に作業を行い、展示物や舞台原稿など全て作成した。

結果:1500名が参加する中で、受講者が地域に保健活動を楽しく組織的に広げることの布石を打つことができた。この「まつり」への参加をきっかけにして、受講者は学習内容をまとめることの必要性に気づいた。同時に地域住民から「教わったことを早速実行している」などの反響を得たこともあり、発表する喜びを実感できた。

[4年目]

テーマ:学習した事を地域に広めよう

内容:「しんやまの家」の会館5周年記念で「ナイスミドルの健康講座」のメンバーが学習成果の発表を契機に、南部保健相談所(現在南部保健福祉センター)の歯科単独の健康講座である「歯・は・ハ・メッセ」への住民講師としての参画をした。また、地域の高齢者の集う場所へ定期的に健康教育(元気の出るお話)の出前をはじめた。南部保健相談所の健康講座で育った自主保健活動グループの活動発表会と交流会をかねた、健康フィスティバル「南部健康よいとこ祭り」でみごとな活動報告と地域へ「健康をつくりだす」をアピール、演出した。

結果:毎週自主研修を継続しながら、学んだ事を生活の中で継続し続けた成果を地域に報告し続けた。地域に出まいの健康教育をしつづけるうちに保健活動をするうちに区民に健康活動の方法手段を具体的に説明する力を益々つけてきた。そして、活動地域住民の生活を見るうちに、福祉についての学びが必要であると主張しはじめた。メンバーはそれぞれ役割分担をし、地域での活動や自主研修の内容をまとめ保存するようになってきた。

[5年目]

テーマ:地域に保健と福祉を具体的に提供しよう

内容:ナイスミドルの活動が、テレビや新聞に取り上げられるようになった。中野区外

からも、健康教育の実施依頼がくるようになり、活動内容にう蝕、歯周病予防について、地域に発信するようになった。ナイスミドルのメンバーが高齢者会館で食事会「四季の会」を発足、地域の高齢者に食事サービスをはじめた。このことで、食べるための口腔により興味をもちはじめた。

結果：全国の地域活動住民組織からナイスミドルの活動の拠点である高齢者会館に健康教育の依頼や訪問がさかんになってきた。食事会をひらくことで、口腔の状況により、食事メニューを考えなくてはいけないことに気づき、口腔の役割やそのケアの意味をも体験的に理解する事になった。

ナイスミドルの会は、3年間でグループとしてのまとまりができ、5年間でほぼ住民活動として定着し、その後、5年間、住民の自主活動を継続している。その間、保健所（保健福祉センター）職員は、地域の健康づくりのリーダーとしての役割意識を持つ働きかけはしたが、グループ自身が、生涯学習として地域住民の希望を取りまとめながら健康教育の場を持つようになった。健口体操（舌体操も含まれる）を地域の高齢者のグループに体験学習として紹介したり、区外へも健康教育へ行くようになってきた。

ナイスミドルの会が発展してきた背景をまとめると、

- (1) 具体的で楽しく日常生活に取り入れやすい歯と口の健康づくりを企画した。
- (2) 住民と住民、住民と保健所（地域保健福祉センター）職員が互いに交流できる方法を実行した。豊かな生活体験を持っている高齢者の意見やアイデアに教えられることが多かった。
- (3) ほとんどの受講者が会館周辺居住者であり、住民同士が日常生活に根ざした人間関係を結ぶことができた。
- (4) 保健所（保健福祉センター）職員が地域に出て、住民のニーズを実感し、課題への認識や解決への意欲を共有できた。
- (5) 受講者が主体的に学習した内容をまとめ、それを地域住民に発表したことで、地域の健康づくりのリーダーとしての役割意識を自覚し、喜びも実感した。

そこで、今年度は、ナイスミドルの会が、今までの知恵や技術を活かし、「8020達成に向けての歯と口の健康づくり」に絞り込み、住民参加型の事業を企画・実施・評価した。

Ⅱ. 8020達成に向けて住民参加型の歯と口の健康づくり事業の企画

1. 企画に対する考慮点

- (1) ナイスミドルの会（平均年齢70歳）が中心となり歯と口の健康作り事業を企画する。
- (2) 地域の歯と口の健康課題を発見して仲間と一緒に問題を解決できる参加型学習として実践する。
- (3) 8020を達成するためのライフステージを考慮した施策を重視する。

- (4) 具体的で楽しく日常生活に取り入れやすい歯と口の健康づくりを企画する。
- (5) 豊かな生活体験を持つ高齢者の意見を大切にする。
- (6) 地域の健康リーダーとしての役割を意識する。
- (7) 住民がより多くの住民に向けて歯と口の健康に関する啓発活動を拡大していく。
- (8) 主体的な活動を行なうことにより喜び・満足感・達成感を高める。

2. 企画・実践内容

(1) 活動テーマの決定

高齢者会館の周辺の住民が身近に感じて利用してくれるような、誰にでもできる継続的な広がりのあるテーマを検討した。その結果、題材は、歯を喪失している高齢者にも存在し、子どもから成人、高齢者まで共通である「舌の動き」に注目した。とくに「舌」は、ライフステージを問わず「口から食べる機能」の中心的役割を担っている。具体的なテーマとしては、キャッチフレーズに工夫を凝らし「健口体操1・2・3で8020達成」とした。この「口腔機能を充分使いこなす」ことを学習する中で、歯（う蝕）や歯肉（歯周病）、粘膜（疾患）の健康に関する題材も深めて学習してきた。その成果を年1回開催している健康フィステバルで示す事とした。また、8020運動を地域住民が地域住民に普及啓発する機会とした。

(2) 健康講座の内容

過去10年間、日常生活に密着した形で、集団で学ぶ楽しさを体験でき、口腔機能を理解してもらうために、実際に舌を動かしたり、食材を利用した継続的な学習プログラムを組んだ。その内容は、ゴマ、干しブドウ、ゼリーなどを使用し、それらを食べる時の口唇、舌、頬、唾液、顎の動きを学び、摂食のメカニズムを学習してきた。また、それぞれの機能を失ったときの状態を学習、摂食・嚥下障害の意味とその対策、直接的訓練法、間接的訓練法、食事の仕方、与え方などを参加者が作ってくれた「けんちんうどん」などを使って体験学習してきた。過去にやった事を再確認し、口の大切さを器質と機能の面から再度学び、8020運動を意識し、ナイスミドルのメンバーの体験を交えて講座の内容を企画した。

また、住民手作りの「南部しんやまちゃん人形」「健口体操パネル」を活用して、口腔の働きや健康を保つための手だて等の説明ができるようにしたり、音楽にあわせて「健口体操1・2・3」が行えるようにした。

(3) 留意点

- ・ 食材の準備や料理などを含め全ての学習に対してナイスミドルの会が中心となり、講座参加者が役割分担をして運営した。
- ・ 保健所（保健福祉センター）職員は、企画段階での助言、学習時における参加者からの専門的な質問への対応など、できるだけ住民中心の企画・実践として「支援」の心構えを終始徹底した。
- ・ 健康フィステバルの運営委員会にナイスミドルの会から代表を参加してもらった。

(4) 活動の場

①「しんやまの家」での食事介助の学習会の講師

住民主体の講習会を年5回開催し、受講者が主体的に学習できるよう、日ごろの食事介助方法の課題をテーマに取り上げ、受講者がグループで話し合い、発表し、全体で共有した。住民が過去にもグループワークを体験していたため、今回は、自主的に司会や書記、発表者を決め、話し合いも十分にされ、発表も要領よくまとめられていた。また、話し合いも全員が発言できる雰囲気ができていたため盛会であった。

②「健康フェスティバル」への住民講師としての参画

「健康フェスティバル」は、中野区が主催している年1回の健康を意識した地域住民グループの活動発表と区民との交流の場あり、健康を意識した住民の代表が集い運営している。参加者は、熟年区民のみならず若年層も目立つ、当然子育て中の母親の参加も少なくない。

そこで今回は、8020達成のためには、乳幼児期からの口腔ケアが重要であること、さらに、保護者自身の口腔保健の重要性をナイスミドルの会の住民が参加者に講演した。とくに高齢になり歯と口の重要性を身を持って体験している住民からの経験談は説得力があり、その後、参加者と一緒に歯と口の健康を向上するための課題の解決方法を考える際、地域に根ざした具体的な方法が提案された。

③他地区との交流・講演

ナイスミドルの会のメンバーは、地域の高齢者のグループなどへの講演だけではなく、世田谷区、豊島区、神奈川県など管轄外の高齢者のグループからも口腔機能の内容で講演会をして欲しいとの要望が増加している。ナイスミドルの会は断ることなく、メンバーで役割分担を行い、依頼に答え・他地区との交流を深めた。

Ⅲ. 8020達成に向けて住民参加型の歯と口の健康づくり事業を総括する。

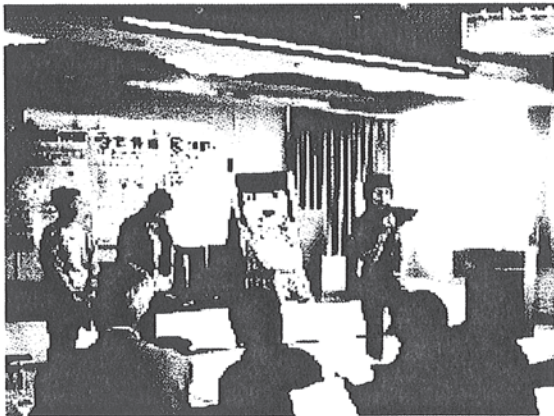
「ナイスミドルの会」は、自主的な健康づくりのグループに育った。保健所（保健福祉センター）職員からは、地域の健康づくりのリーダーとしての役割意識を持つための働きかけをしたが、グループ自身が、生涯学習として地域住民の希望を取り入れながら健康教育の場を持つようになった。平均年齢70歳のグループが、毎年若返って明るくなった。学ぶ立場から人へ知識や経験を伝える立場となったことが、グループのメンバーの生きがいとなっていた。

今回は、8020達成のための歯と口の健康をテーマに絞って事業計画を立て実施したが、今までの経験を生かし、新しい課題に対しても素晴らしい力を発揮した。その結果、保健福祉センターの歯科相談事業の利用者も増加してきた。また、健口体操1・2・3をはじめとした口腔機能の体験学習をすることで、唾液が出るようになった、口臭がなくなった、口の中がサッパリした、言葉がはっきりするようになったなど予想以上の感想を聞くことができた。

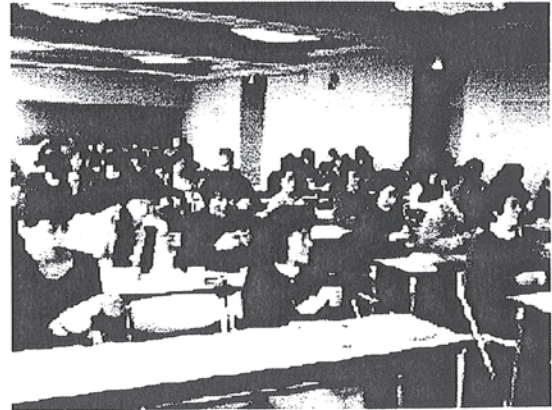
趣味や遊びでの講座には人が集う。どのカルチャーセンターも人でいっぱいである。し

かし、健康講座においても、暮らしに根ざしたアイデアを取り入れ、わかりやすく楽しいプログラムを組めば、人は集うものであることがわかった。一般的には口腔保健事業はネガティブで、魅力がなく、人が集まりにくいものであるが、今回の企画で企画を工夫することにより人は集まることが証明された。

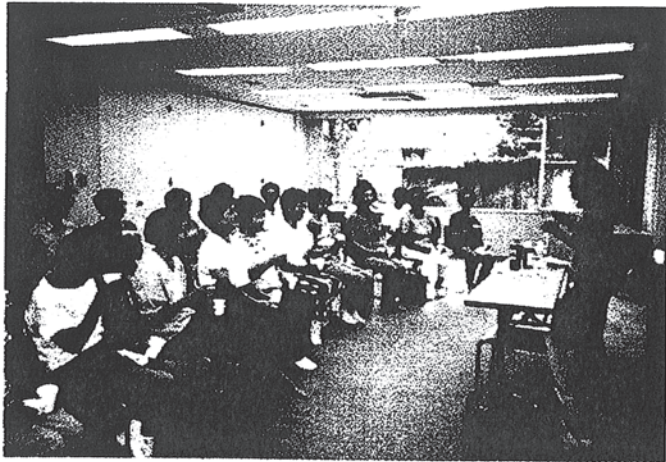
これからの体験学習のあり方として、高齢者は、人生の体験から習得した素晴らしいアイデアの持ち主で、グループ活動にそれを見ることが出来る。在宅高齢者の口腔から学んだことを元気で活動できる高齢者の健康教育に生かし、地域の高齢者のグループ活動を支援していきたい。今後も、地域の特性を理解して、地域にあるもの、話題になっているものなどを体験学習に生かして活動することが必要である。この意味では、食べることは全ての人々の楽しみであり、食を通して口腔保健の向上を考える機会を作る意義は大きい。高齢者にとっては、健康維持・増進に関連した内容を日常生活の中に無理なく取り入れてもらえるような働きかけが大切である。その継続実践が、高齢者のADLを上げ、QOLの向上につながると考えられる。まさに高齢社会に求められるものである。



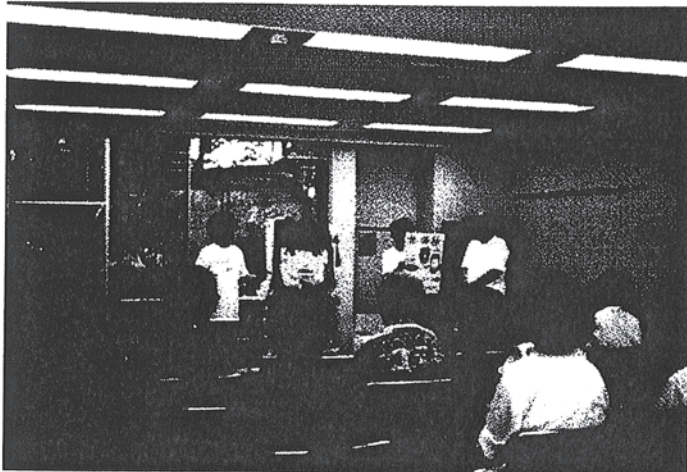
住民による住民に対する健康講座



反応はすこぶる良い



講習会



講習会 ナイスミドルが講師



健康祭り 住民が住民に指導