

研究課題：口腔機能の向上を推進する要因分析の研究

研究者名：白田千代子、徳間みづほ

所 属：中野区北部保健福祉センター

## 研究目的

地域支援事業においては、地域に在住する一般高齢者を対象とした「口腔機能の向上のための事業が実施されており、要介護状態の発生予防を目的に、ADL・QOL の高い生活を送るために、さまざまなプログラムが提供されている。事業を実施し、その事業を利用したとしても、プログラムを継続しつづけなくては口腔機能の向上の成果をあげたり目的を達成するとは思えない。そこで、18 年以上前より口腔機能の向上の講座から育った自主グループが活動を継続している経緯や成果を分析し、口腔機能の向上プログラムを日常生活の中に定着させるために何が起因しているのかを調査し明らかにし、今後の事業展開に役立てたいと考えた。

## 研究方法

対象は東京近郊の高齢者会館にて口腔機能の向上をテーマとした講習会に参加した高齢者で、講習会終了後、自主グループとして活動を継続している。8 箇所の高齢者会館から 1 グループずつ選択し、同期間中活動をしているグループに、自己記入式の質問票調査を実施した。選択した 8 グループの対象者の活動年数は、1 年から 16 年であった。対象人数は 166 名（男性 3 名、女性 163 名）年齢は  $68.83 \pm 6.54$  であった。質問票調査の内容は、口腔・口腔機能の状況とそれを維持するための方法、グループ運営の条件、活動の状況、活動を継続するための要因や活動条件を分析した。また、1 年、2 年から 5 年、6 年以上の 3 群に分けてそれぞれの項目を比較検討した。

## 結果

口腔や口腔機能の状態は、個人で口腔機能訓練をしているとともに、定期的に仲間とグループ活動を 6 年以上している者ほど良好であると答えている。100%の者が、口腔機能の向上のことを学んで役立つことを示している、このことが仲間と共に継続実施し続けている条件でもあった。グループを作り活動する意味は、健康感が味わえる、得る物があり、雰囲気が良いなどと答えている。継続活動するための要因は、口腔機能の向上を続けるため、楽しい事、人との協力、近い場所、まとめ役がいるなどがあげられている。長期活動をしている者ほど、これからも個人でもグループでも口腔機能の向上のための体操を続けていくことを示している。

## 考察

講座に参加した者が、学んだ内容を自分の物にして継続実施していくには、講座の内容はその者に役立つこと、成果が個人にも実感されること、健康に役立つと実感されるものでなくてはならないことが、わかった。楽しかったり、自分にとって役に立つと感じているものは、家族や身近な人に広めている。自主グループとして活動をはじめめるための要因は、「雰囲気が良い」「参加すると得る物がある」「健康感が味わえる」「充実感がある」「何しろ楽しい」「まとめ役がいる」「リーダーがいる」「魅力のある人がいる」などがあげられている。特に「充実感がある」「リーダーがいる」「魅力のある人がいる」などは、長期にグループ活動を継続している者が強く主張している。

## 結論

自主グループとして口腔機能の向上を実施することが有効であり、活動を長期に実施するほど、口腔状況や口腔機能の向上が有意に良好であった。グループ活動で成果をあげる体験をしている者は、個人でも口腔機能訓練を実施し、グループ活動も長期継続することを考えていることが理解できた。これらのことは、地域の健康づくり、介護予防事業にも役立てることに有効であると考えられる。