

原 著

## 日常的に行う口腔機能訓練による高齢者の口腔機能向上への効果

大岡 貴史 拝野 俊之 弘中 祥司 向井 美恵

**概要：**口腔機能は、摂食・嚥下機能や構音機能など、生活の質の維持・向上、コミュニケーションをはじめとした社会生活を営むうえで重要な役割を担っている。本研究では、在宅高齢者の機能減退に伴う摂食・嚥下機能および構音機能の低下に対して、機能低下の進行を予防するために高齢者自身が行える口腔機能向上における新たな介護予防システムを構築することを目的に、口腔体操が口腔機能の向上に与える効果を検討した。

特定高齢者および要支援高齢者計 23 名（男性 4 名，女性 19 名，平均年齢  $77.9 \pm 6.5$  歳）を対象として，器具を用いない口腔体操および口腔ケアを含む口腔機能向上プログラムを自宅にて約 3 カ月継続して実施した。この介入前後に摂食・嚥下機能および構音機能の改善効果について評価を行い，口腔機能の変化について検討を行った。その結果，口唇閉鎖力および音節交互反復運動の回数に著明な改善がみられた。また，反復唾液嚥下テスト（RSST）においては，介入前の評価で 3 回の嚥下が行えなかった対象者で明らかな嚥下回数の向上が認められ，初回嚥下までの時間も有意に短縮された。

これらより，特定高齢者および要支援高齢者が自宅にて日常的に行える簡便な口腔体操の実践により，摂食・嚥下機能，構音機能をはじめとした口腔機能の向上が得られる可能性が示唆された。

索引用語：高齢者，介護保険，新予防給付，口腔機能