

いぶし銀

I B U S H I G I N

2025
夏号
Vol.34

寡黙だが、
心は熱く



CONTENTS

◆ iKEYAKUホールディングスグループ
多職種が連携して行う健康寿命延伸事業

TAKE
FREE

忙しい日常の中では、つい口腔ケアの優先順位が下がりがちですが、日々の積み重ねがとても大切です。

とはいえ、歯科衛生士である私が「絶対にやりなさい」と強く言うのは違うと思っています。まずは「なぜ大切なのか」を理解してもらい、そのうえで意識を変えてもらえるよう働きかけたい。「どうやって磨けばいいか」など、わからないことはどんどん聞いてほしいですし、市民の方々や、同じ職場で働く仲間など、多くの人に伝えていくことが私の役目だと感じています。動画や写真を使って「このように磨くですよ」と視覚的に共有する工夫もしています。

市民の方や、同じ職場で働く仲間など、
たくさんの人に口腔ケアの重要性を
伝えていくことが私の役目



管理栄養士 吉田杏実 (よしだあみ)

市民・企業・保育施設・学校法人向けに、栄養や食事
のお悩みや課題をヒアリングし、栄養講話を実施。



広報 池田薬局で管理栄養士として働くことを選ばれたきっかけや経緯を
お聞かせいただけますか？

吉田 学生時代に、祖父が「胃瘻(いろう)」といて、お腹から栄養を摂取する生活を送るようになったことがきっかけです。食べることが大好きだったおじいちゃんだったので、「どうすればもっと長く、口から食事を摂る生活ができたのだろう」と考えることがとても多くありました。

また、乳児期から高齢の方まで、全世代の人と関わりたいという思いが一番にありました。セミナーやカウンセリングを通して、たくさんの方と直接顔を合わせてお話ができると思い、池田薬局に就職しました！

広報 このような測定会の活動を通して、どのような気づきがありますか？

吉田 参加者の方のInBody(インボディ)の結果を見た後にお話をさせていただく中で、「食事に関する悩みを、知らない人に話すのって、やっぱりハードルが高いことなんだな」と感じることもあります。でも、ふとしたときに困っているというサインを出してくださることがあるので、それにしっかり気づけるようになりたいと思っています。最近では、男性の参加者も少しずつ増えてきています。たとえば、奥様が入院中で、ご自身で食事の準備をされているけれど料理に慣れていない、という方もいらっしゃいました。そういった場合には、「どんな栄養を摂ればいいのか」だけでなく、「それをどう取り入れればいいのか」までお伝えするようにしています。

その際には、ジュースやゼリー、粉末などのかたちで栄養を摂取できる『栄養補助食品』をおすすめすることもあります。食事以外での栄養摂取を

「悪いもの」と思わず、手軽に栄養を補える便利な選択肢として知っていただけるように、今後は実物を見てもらい、試食してもらいような取り組みも実施していきたいと考えています。

「困っている」というサインを
出してくれた時に
しっかり気づける
ようになりたい

広報 測定会で
地域の皆さんとお話をされて
いるかと思えます。市民の皆さんの
声を聞いていて、感じることをお聞かせください。

吉田 由利本荘市は、二世帯でお住まいのご家庭も見られます。お孫さんと一緒に住んでいると、色んなメニューを食べる機会が自然と増える傾向がやはり「どんな環境で暮らしているか」も食生活に大きく影響するのだと感じています。

フィットネスジムトレーナー
石塚花咲 (いしづかはな)

フィットネスジムにてZUMBA(ズンバ)のスタジオ
レッスンを受け持つ。(ダンス経験:16年)



広報 フィットネスジムで働くことを選んだきっかけや経緯をお聞かせください。

石塚 5歳からダンスを習っていて、ダンスの技能を活かして社会で働きたいと思い、トレーナーを志望し就職しました。今も動きながらダンスを続け、大会にも出ています。ある地域でレッスンをした際、そこで少し踊らせてもらったところ、そのダンスを見て「私もダンスを習いたい」と言って始めてくださった方がいました。そんな輪が広がっていくこともとても嬉しいです。

広報 地域で行う測定会にたくさん参加しているとお聞きました。そこからどんな気づきがありますか？

石塚 入社1年目から10回ほど参加しています。はじめは、自分の説明がちゃんとお客様に伝わっているか不安でしたが、最近はお客様の表情を見て伝え方を調整したりしています。ちょっと難しい動きをしてみたときに、「やってよかった」と思います。

のびのび測定会ではチェアストレッチの指導をしています。参加される方は70代以上が多いので、懐かしいと思ってもらえるような音楽をかけたり、リラックスして取り組めるよう工夫しています。最近ではストレッチだけでなく、健康に関するお話や脳トレのメニューも取り入れて、同じ内容で飽きられないようにしています。今後は、ダンスを組み入れた椅子に座りながらできる体操を考案したいと思っています！

今号の「いぶし銀」

- | | |
|---|---|
| 1 | 2 |
| 3 | 4 |
1. ショートステイ「わかば」◆マイ・ティ・トゥイ・チャン 「言葉や文化の違いがあっても、お客様の心に寄り添い、安心と笑顔を届けたいです。」
 2. 池田薬局 わかば店◆宇部晋也 「やっと店舗に慣れ始めたひよっこですがこれからも頑張ります。」
 3. わかばホーム:Well being山の神◆工藤一 「頑張る50代!これまでの経験と知識を活かして、新規事業の発展に尽力したいと思います。」
 4. I・Concept認定栄養ケア・ステーション◆秋元悠里 「一人ひとりの生活背景に寄り添った栄養サポートを行います。」

3年間で
25回実施中!

iKEYAKUホールディングスグループ 多職種が連携して行う健康寿命延伸事業

iKEYAKUグループでは、地域の高齢者の皆様がいつまでも元気に、安心して暮らしてもらえるようにするため『健康寿命延伸事業』(測定会や講演会)を行っています!その中の中心的な取り組みの一つが由利本荘市各地で行っている「健康長寿のびのび測定会」です。本事業は市より委託をうけて実施しております。秋田県では、少子高齢化や医療・介護人材の不足といった社会課題が深刻化しています。そうした背景から、地域での健康寿命の延伸はますます重要なテーマとなっており、本事業もその解決の一助として期待されています。

「健康長寿のびのび測定会」では【問診・身長測定・握力測定・オーラルフレイル測定(口腔機能チェック)・InBody(体組成測定)・椅子立ち上がりテスト・結果説明・専門職の講話・ミニ体操&ストレッチ】をおこなっています。理学療法士、作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士、インストラクターといった多職種のスタッフがチームとなって参加し、測定した個人のデータを基に、総合的にアドバイスを行い、お一人おひとりの健康状態を多方面からサポートするものとなっています。当日は各専門職種に個別に身体のお悩みを相談もできます。測定結果や講話資料をお持ち帰り頂き、日々の健康管理に活かして頂いています。

参加した方からは、「こんなにいろいろ見てもらえるとは思わなかった」「専門家に直接話ができて安心した」というお声もいただいており、地域に根差した活動の意義を実感しています。今後も継続して取り組みを広げ、地域全体の健康づくりに貢献していけるよう、私たちも現場に足を運びながら、皆さまと一緒に歩んでまいります。



4 由利本荘市の
課題

健康診断受診率の低さ
糖尿病、高血圧、ガンの多さ

① 握力測定



食事・着替え
入浴などの
生活自立度にも
大きく影響!

「握力低下」はフレイルの診断基準の一つで介護予防の重要指標です。全身の筋力とも強い相関があり。

② 口腔機能チェック



10秒間に
「タ」を繰り返し
回数を測るタタタ測定

30秒間で
何回唾液を嚥下
できるかを測定

唾液の分泌機能と嚥下機能は食生活に直結するため重要。

③ 立ち上がりテスト



5回の椅子の立
ち座りを何秒で
できるかを測定

筋力が低下すると
社会的孤立や運動不足
となりフレイルの進行へ

下半身の筋肉は転倒を防ぐため日常生活と移動能力の基盤。

④ InBody測定(体組成測定)



外見で判断しにくい
筋肉量や栄養の偏りを
(数値)でチェック

体重・筋肉量
体脂肪量
ミネラル量
タンパク質量
BMIなどがわかる!

⑤ ミニ体操&ストレッチ



ケガのリスクを抑えながら
筋肉や関節を
動かすことができるミニ体操

リラックスした音楽をかけながら深い呼吸を意識し行うことで自律神経のバランスが整うほか、脳の活性化や認知症予防の効果も得られる。

⑥ 専門職の講話



「フレイル予防」の
観点から 特に重要な
柱である 栄養・口腔

栄養面では、加齢による食欲の低下や高齢者が陥りやすい低栄養への対策を紹介。口腔面では口の機能低下により食事がしにくくなるのが原因で栄養不足、筋力体力の低下への悪循環を予防する重要性等を紹介している。

市民&専門職にきく!

地域の暮らしと健康

市民・歯科衛生士・トレーナー・管理栄養士

市民 由利本荘市東由利地区 館合たんぼの会 代表 菊地敬子さん

広報 東由利地域の皆さん17名にご参加いただきました。ありがとうございます!住民のみなさんは普段どのようなつながり・交流がありますか?

敬子さん 今日集まった人たちとは、他の活動でもよく顔を合わせているので、その繋がりがきっかけで17名の参加となりました。このあたりは超高齢化の地域なので、老人クラブや婦人会としても活動するなど、地域住民同士のつながりを大切にしています。地区担当の保健師さんが「こんな取り組みがあるのですが、やってみませんか?」と声をかけてくださって、「楽しそうだからやってみましょう」と始めたのがきっかけです。今日で実施は3回目になります。これまで参加した方も、みんな「楽しかった」と言ってくれて。以前は奥さんだけの参加が多かったけれど、今日は旦那さんを誘ってご夫婦で来てくれた方もいました。この会はまだまだ女性の参加者が多いので、今後は男性にも、もっと来ていただけたら嬉しいです。

広報 どんなことに不安を感じたりしますか?またお困りごとはありますか?

敬子さん 健康面では、女性の皆さんは特に「骨粗しょう症」や「認知症」に不安を感じているようです。集まるとよく「転んだら最後だね、気をつけようね」と話しています。転倒を防ぐためにも、気軽に体を動かせる方法がわかるのはありがたいです。なかなか難しいですが……「継続は力なり」なので、1日で終わらずに、これからも続けてみようと思っています。

あとは移動手段ですね。私と主人は車を持っていないので、普段はバスを利用しています。自宅からバス停までや、バス停から目的地まで歩くことに慣れていますが、この地区の多くの方はそうではありません。車を運転している方はドアからドアへの移動が多く、家族に送迎してもらっている場合も同じです。そのため、普段から足腰を使う機会が少なく、歩くこと自体が大変だと感じる方が多いです。足から衰えてきたと実感している人も多いです。

広報 この地区のコミュニティや、日々の暮らしの様子についても教えてください!

敬子さん 今日集まった人たちとは、さまざまな活動でよく顔を合わせます。今日のような測定会や、テレビ・ラジオから得た「みんなのためになりそうだな」「いいな」と思う情報があると、お互いに話して共有しています。

広報 顔を合わせる場や機会をたくさん作られていらっしゃるんですね。

敬子さん 今日だって開始は9時だったけど、8時半にはもうみんな集まっているよ。みんな早く来て、おしゃべりしたいのよね。



※市民の皆様の写真掲載について、ご了解を得て掲載しています。ご協力頂きありがとうございます。

活動に参加している専門職種スタッフ



専門職種スタッフが感じた 「のびのび測定会」での気づき

「のびのび測定会」で活動している中で気づきや日頃の業務について、お話を伺いました

歯科衛生士 佐藤包子 (さとうほうこ)

施設をご利用しているお客様(身体が動かしにくい方)の歯磨きの介助や入れ歯のお手入れの指導/食べるための機能の低下を防ぎ維持していくためのお口のトレーニング指導を行う。

広報 介護福祉の分野で歯科衛生士として働くことを選ばれたきっかけや経緯をお聞かせいただけますか?

佐藤 以前、歯科医院と一緒に働いていた先輩が今の職場に勤めていて、「介護の現場で歯科衛生士を探しているんだけど、やってみない?」と声をかけてもらったのがきっかけです。それまでずっと歯科医院でしか働いたことがなく、高齢者と接する仕事といっても、正直何をするのか全然イメージが湧きませんでした。でも、興味があって、「やってみたいな」と思って就職したのが始まりです。

広報 測定会や日常業務の中で、市民の皆さんからどのような質問や声をいただくことがありますか?

佐藤 「歯医者さんには通っているけれど忙しそうで聞けなかった」「歯医者さんだと緊張してしまって相談できずにいた」などの声をいただくことがあります。歯科衛生士として、イベントを通してそういった相談の機会をつくれることを嬉しく思っています。再訪した際に「以前気になっていたところが、なんだか良くなってきた気がする」といった声をいただくこともあり、それがとても励みになっています。

今後は、お一人おひとりとお話しする時間をもっと多く取りたいですし、〈舌の奥の動き〉や〈唇を閉じる力〉の測定も取り入れることで、口腔機能全体の状態をより正確に把握できると考えています。これらも今後の取り組みとして検討していきたいと思っています。

広報 このような測定会の活動を通して、どのような気づきがありますか?

佐藤 歯科医療の現場、特に介護・福祉の分野では「口腔機能とそのケアの重要性」はよく認識されていますが、一般の方々には「なぜそれが重要なのか」「それが身体のどんな症状につながるのか」ということが、まだ十分に伝わっていないと感じています。たとえば、高齢者に多く見られる「誤嚥性肺炎」は、口腔内にたまった細菌が気管に入り、そこで繁殖することで引き起こされます。でも、口の中を清潔に保つことで防げるものでもあるんです。