

オーラルフレイル予防を目的とした 安全な食品選択プロジェクト

刀 祢 順子 ●朝日大学 歯学部口腔病態医療学講座 摂食嚥下リハビリテーション学分野 非常勤助教



NPO法人食べる喜びを一緒に楽しむ会のHP

要旨

近年、高齢化社会によりフレイルが問題視されている。東京都健康長寿医療センターよりフレイルは8.7%、プレフレイルは40.8%の高齢者に存在すると報告されており、その対応は急務である。フレイルの基準である体重減少、またサルコペニアの基準となる筋肉減少は栄養摂取の問題と切り離すことはできず、オーラルフレイルが併存するとの報告もある。

オーラルフレイルは低栄養と関連し、フレイルサイクルを加速させる。そのため現在、それらを考慮した多くの食品が開発されている。しかしそれらは安全を第一に考慮されているため、食思の低下による体重減少が危惧される。

一方で一般食品は、窒息や誤嚥のリスクから提供が敬遠されがちである。本活動では、フレイル高齢者の一般食品摂取のリスクマネジメントに着目、物性評価を行い食品評価早見表を作成、そのWeb公開や、地域活動参加にてオーラルフレイル予防に貢献していく。

地域医療貢献のポイント

便利で安全だけでなく食欲や幸福感を満たす食事を手軽に選択できることで、地域高齢者がQOLを高め、安全で心豊かな食生活が送れ、オーラルフレイル予防につながる。

1. 取り組みの目的と方法

われわれが実施している活動は、2025年度に杉浦財団から助成された資金を活用し、オーラルフレイル予防の推進に向けた基盤を築き、実際に活動を進めることを目的としている。活動の根本には「好きだったものを一口でも口にしたい」「家族と同じ食事を楽しみたい」「自分で食べたいものを選びたい」という方々の切なる願いがあり、食事の喜びを共有する社会を目指している。

この目標を達成するため、われわれはオーラルフレイル予防の啓発活動を展開し、その中心的な役割を担うWebサイトの開設に着手した。Webサイトでは、安全な食品選択プロジェクトとして、様々な一般食品の硬さ、噛み切りやすさ、まとまりやすさ、付着性、のどごし、口腔内残留といった物性を評価し、その結果を一覧表として公開することで、食べにくさを感じ始めた方々へ、安全に楽しめる食品の選択肢と具体的な食べ方のアドバイスを提供することを中心に、オーラルフレイル予防のための様々な活動を行っていった。



学会発表の様子



地域行事への参加の様子



2. 現状の成果・考察

Webサイト開設と並行して、NPO法人としての設立申請も完了し、正式に活動を開始。安全な食品選択の普及の一助となっている。オーラルフレイル予防に関連する商品や情報提供を通じて、実践的なオーラルフレイル予防に貢献していると考えている。さらにパンが食べづらくなった方へ食べやすく開発されたパンの購入先の紹介や、誤嚥しにくくおいしさを感じられる陶器のカップの紹介などを実施。予防だけでなく、実際の安全な食生活の一助となる取り組みを行い、より実践的なオーラルフレイル予防に寄与している。

また、オーラルフレイル検診の実施案内や孤食の方の食事を改善する会の活動情報、嚥下食レストランの紹介、食に関するイベント、関連書籍の情報などを定期的に発信し、地域への情報周知と啓発活動を行っている。

地域活動としては、地域住民を対象とした無料のオーラルフレイル検診の実施や、地域の様々なイベントへの積極的な参加を通じて、地域社会との連携を深めている。

3. 今後の展望

今後は、WebサイトとNPO法人としての基盤をさらに強固なものとし、オーラルフレイル予防および摂食嚥下障害のある方々への支援活動を継続的かつ発展的に推進して

いく計画である。

多職種連携の利点を最大限に活かし、それぞれの専門性を持ち寄ることで、よりきめ細やかな支援を提供し、「食べられる喜び」を一人でも多くの方と分かち合える社会の実現に貢献していく。この活動の遂行に、ご理解とご支援を賜った杉浦財団様に深く感謝申し上げ、今後も地域社会の健康寿命延伸に寄与できるよう尽力する所存である。



講習会の様子



食品選択のパンフレット



孤食の方のための食事会

