

# 健口体操の指導者の意識や考えに関する一考察

—高齢者の誤嚥や体力低下を予防するための実践を通じて—

A Study on the Attitudes and Ideas of Instructors of Healthy Mouth Exercise  
- Through practices to prevent aspiration and loss of strength in the elderly -

島崎百恵<sup>1</sup>

Momoe Shimazaki<sup>2</sup>

## 要 旨

わが国は超高齢化社会へと突入し、高齢者数が年々上昇し続けている。高齢社会に関する課題は健康長寿の延伸など今後直面する大きな課題の一つである。近年では、誤嚥性肺炎などの疾病を未然に防ぐための身体活動として、高齢者を対象に健口体操が実施されている。口腔機能向上のためのプログラムを含む健口体操を専門的に指導できる指導者や長期間継続している体操教室は少なく、幅広い年代での実施はされていないのが現状である。そこで本研究は、高齢者自身が今後の高齢社会の担い手の一員として、社会課題に取り組んでいけるための検討を行う。長年にわたって健口体操教室を指導している指導者たちが、日頃からどのような意識を持っているのか現状を把握し、今後の健口体操の指導者育成と普及に役立てるための基礎的データを得るために、アンケート調査を行った。本研究の結果から、健口体操の指導そのものが60代・70代の高齢者指導者たちの生きがいや人との出会い、社会貢献活動の機会となっており、経験年数を重ねることによって、指導者の考えや意識が変化している可能性が示唆された。

**キーワード：** 健口体操， 身体活動， 高齢者

**Keywords:** Mouth exercises for health, physical activity, old people

## 1. はじめに

内閣府（1995）は、わが国における人口構造の高齢化が極めて急速に進むことを背景に「国民一人一人が生涯にわたって安心して生きがいを持って過ごすことができる社会」を目指し、「高齢社会対策基本法」を成立させた。高齢化の基準は、国連の定義を基に65歳以上の人口の割合によって定められており、1950年には高齢化率は5%にも満たなかったが、1970年には高齢化社会の基準となる7%、1994年には高齢社会の基準となる14%、2010年には21%を超えて、ついにわが国は超高齢化社会へと突入し

<sup>1</sup>東海大学国際文化学部地域創造学科，005-8601 札幌市南区南沢5条1-1-1

<sup>2</sup> Department of Community Development, School of International Cultural Relations, 5-1-1-1 Minamisawa, Minami-ku, Sapporo 005-8601, Japan

た。このような状況を踏まえると、単に増加する高齢者を支えるための取り組みだけではなく、高齢者自身も高齢社会の担い手・支え手の一員として社会形成に関わることができるよう取り組みが求められてくると考える。

一方、高齢者にとって高齢期の口腔機能の低下は、嚥下機能の低下をもたらし、誤嚥性肺炎などの重篤な状態を引き起こす要因として関連していると言われている。特に高齢者の肺炎による死亡者数が年々増加しており、肺炎で亡くなる日本人の 97.9%が 65 歳以上であることから（厚生労働省，2021），高齢者の口腔機能の低下が危惧されている。また，人々の加齢に伴う筋力低下や咀嚼・嚥下機能の低下を未然に防ぐことは，高齢者の健康寿命の延伸や介護予防の推進に直結する問題であると述べられている（黒田千恵ほか，2006）。口腔機能は「食べる，話す，呼吸する，感情表現するなどの口腔がもつ機能全般をさす。」と定義され，口腔機能を維持・向上する体操などの取り組みが広まっている。近年では，口腔機能を含む全身的な健康維持をねらいとした体操（以下では「健口体操」と略す）は，市町村行政をはじめ，医療・介護福祉施設等で実施されている（全国行政歯科技術職連絡会，2008）。健口体操とは，一般的な高齢者の転倒や介護予防をねらいとした身体体操の他に，口腔機能向上を含む口や顔の表情筋体操，舌の体操，唾液腺マッサージなどがある。主な目的や効果としては，表情を豊かにして老化を防いだり，言葉をはっきりと発声しやすくしたり，唾液が出やすくなる，咀嚼をしやすくして誤嚥を防ぐなどがある。年々，口腔機能向上の予防体操として普及しつつあるが，専門的かつ実践的トレーニングを指導できる指導者は少なく，実践している年代は児童期や高齢期に留まっている（島崎，2020）。今後，より多くの高齢者や若年代の人々に健口体操を普及させていくためには，健口体操を指導できる指導者の担い手・支え手を育成することが課題であり，必要なことでもある。

人々にとって日頃から身体活動を継続的に実施することは，活力ある豊かな生活や健康づくりに繋がるが，決して容易ではない。健康に気をつけることは必要だと感じていても，なかなか取り組むことに腰が重くなり後回しにしてしまうのが現状である。適度な運動を続けることは健康長寿の延伸や実現につながるが，定期的に運動している人と，全く運動していない人と二極化しており，特に高齢女性の運動習慣のなさが目立っている（公益財団法人 長寿科学振興財団，2023）。運動をしていない高齢者に対しては，まずは少し体を動かしたり，運動に取り組んでみたりしてみようという気持ちを動かす働きかけを考えることが大切である。先行研究によれば，高齢者による高齢者ボランティアの活用は，参加者自身が活動に参加することで，心理的・身体的および社会的要因が改善することにより，高齢者自身の心身の健康度を高めると考えられていると報告されている（藤原佳典ほか，2005）。わが国では，介護保険の基本理念である「自立支援」を推進するために，2006 年から予防重視型システムへ転換が打ち出され，その施策の一つとして介護予防事業が自治体の裁量によって行われるようになった（森崎直子，2016）。

そこで、高齢社会の課題解決の一つとして高齢者自身が高齢社会の担い手・支え手の一員として社会形成に関わることができるような取り組みを検討することとした。近年では、神奈川県をはじめ、横浜市や千葉県、東京都練馬区など、全国各地にて健康問題解決に取り組む自治体と地域住民による自主的サークルの活動が実施されている。本研究では、長期間にわたって健口体操教室の指導している指導者たちが日頃からどのような意識や考えを持って健口体操の指導を行っているのか、その現状を把握することと、実態を調査することを主な目的とした。尚、本稿では健口体操の指導者たちの意識や考えについて着目し、報告する。

## 2. 研究の方法

### 2.1 対象

健口体操の指導者がどのような意識や考えを持って取り組んでいるか検討するために、本研究の調査対象者として千葉縣市原市に在住している市民グループ「いちほら歯っぴい 8020 応援隊」を選定した。「いちほら歯っぴい 8020 応援隊」とは、市の保健センター主催の健康づくり講座を受講したメンバーの中から“健口体操”をより多くの市民に広めることを目指し、主体的に活動を行っている自主グループである（以下「IH グループ」と略す）。IH グループは平成 21 年に結成し、15 年以上にもおよぶ活動を継続し、これまで 768 回の出前講座を開催、延べ 37, 061 人の参加者実績をもっている（2024 年 11 月 2 日現在）。IH グループの主な活動は、子どもから高齢者を対象とした市民向けの“歯つらつ応援教室”や出前講座を開催し、その他には定例会や研修会、交流会を実施している。IH グループを選定した主な理由としては、活動実績はもちろんであるが、有志者で結成されたグループであり、自ら学んだことを活かして「健口体操をもっと伝えたい」といった強い思いを持った市民団体であることが挙げられる。また、指導者の中には長年にわたって指導活動をしている者がおり、このような事例は非常に少ない。そこで本研究では、グループのメンバーである 60 歳代から 70 歳代の 21 名を対象として本研究の主旨を説明し、調査協力の依頼後、アンケート調査を任意で実施した。

### 2.2 調査期間及び項目

本研究の対象者に対する質問紙を用いたアンケート調査は、令和 4 年 6 月から令和 5 年 1 月までの期間に複数回に分けて訪問し、実施した。年間定期的に実施している出前講座は、開催当日の担当者のみが参加となり、IH グループに所属するグループ成員が全て参集する機会は定例会や研修会といった機会に限られるため、ある一定の調査期間を要することとなった。質問紙の内容は、対象者の属性に関する 4 項目と「健口

体操の指導における考えや意識」に関する 20 項目とした。「健口体操の指導における考えや意識」に関する質問項目については、選択式設問（4 件法）を用いて対象者へ尋ねた。また、対象者には質問紙を筆者らが直接配布，回収にて実施した。質問紙は無記名とし，個人が特定できないよう配慮した。

### 2.3 分析方法

質問紙における対象者の基本情報，調査結果の集計は，各設問の単純集計を割合（％）で示し，必要に応じて設問間でのクロス集計を行った。また，「健口体操の指導に関する考え」に関する設問項目の回答にしたがって平均値を算出した。計算式は以下の通りとした。

$$\left. \begin{array}{llll} \text{「とてもあてはまる」} & \text{の回答} & \times & 2 \text{ 点} \\ \text{「ややあてはまる」} & \text{の回答} & \times & 1 \text{ 点} \\ \text{「あまりあてはまらない」} & \text{の回答} & \times & -1 \text{ 点} \\ \text{「全くあてはまらない」} & \text{の回答} & \times & -2 \text{ 点} \end{array} \right\} \text{の合計} / \text{回答総数}$$

指標は，上限「2」，下限「-2」で，中間値は「0」とした。

### 2.4 倫理的配慮

対象者へは団体代表者を通じて事前に依頼し，告知した。また，本研究への参加が強制にならないよう留意し，研究参加の有無が身体的心理的な影響や負担とならないことを説明した上，実施した。また，使用したデータはすべて匿名化し，分析を行った。尚，本研究は東海大学の倫理審査委員会の承諾を得て実施している（承諾番号 22025:2022 年 3 月 30 日）。

### 3. 結果

#### 3.1 回答者の属性について

回答者の性別は、男性が4名で19%、女性が17名の81%であった。年代は、「70歳代」が最も多く14名の67%、次いで「60歳代」が7名の33%であった。また、健口体操の指導経験年数については、「5年未満」が8名の38%、「5年から10年」が5名の24%、「10年から20年」が8名の38%であった。健口体操教室は、昨今の新型コロナウイルス感染症拡大の影響で活動自体の制限や自粛期間があったものの、回答者の指導経験年数は5年以上のものが半数以上を占めていた。調査対象者の基本情報について表1にまとめた。

表1 調査対象者の基本情報

		全体	男性		女性	
			60歳代	70歳代	60歳代	70歳代
性 別	n (%)	21(100)	4(19)		17(81)	
年 代	n (%)		0(0)	4(19)	7(33)	10(48)
健口体操の指導経験						
5年未満	n(%)	8(38)	0(0)	2(9)	5(23)	1(5)
5年から10年	n(%)	5(24)	0(0)	1(5)	1(5)	3(14)
10年から20年	n(%)	8(38)	0(0)	1(5)	1(5)	6(29)

#### 3.2 健口体操の指導に対する考えや意識について

調査対象者から得られた健口体操の指導に対する意識や考えについて以下の通りまとめた。

##### 1) 社会の一員として役立ちたいか

日頃から社会の一員として何か社会のために役立ちたいと考えているかについては、回答者の全員が「考えている(100%)」と回答した。本研究の対象者は、常日頃から社会のために貢献したいという意識を持っていることがわかった。

##### 2) 健口体操の指導に対してどのような考えを持っているか(図1)

「健口体操の指導」に対する考えについては、回答者全員(100%)が「これからの良い社会をつくるために必要である」、「誰もが積極的に参加したほうがよい」、「他人のためにもなるが自分の成長にもつながる」の設問に「とてもあてはまる」と回答した。また、その他の設問では「個人の生きがいにつながる(90%)」、「これまでにない貴重な経験ができる(86%)」、「いろいろな人と知り合うことができる(90%)」であった。さらに、活動自体に対して自らが「自発的な意思で参加している(95%)」、「誰でも気軽に参加できるものである(90%)」と回答し、対象者のほとんどが自発的かつ自主的に取り組んでいることがわかった。健口体操の指導や普及活動の重要性については、「活動が活発になれば地域の活性化につながる(95%)」、「健康的なまちづくりのために必要である(95%)」と認識して取り組んでいるものがほとんどであった。一方、「全くあてはまらない」と「あまりあてはまらない」と回答したものが多くみられた設問は、「押しつけられてやっている(90%)」、「人付き合いに苦勞している(76%)」であった。

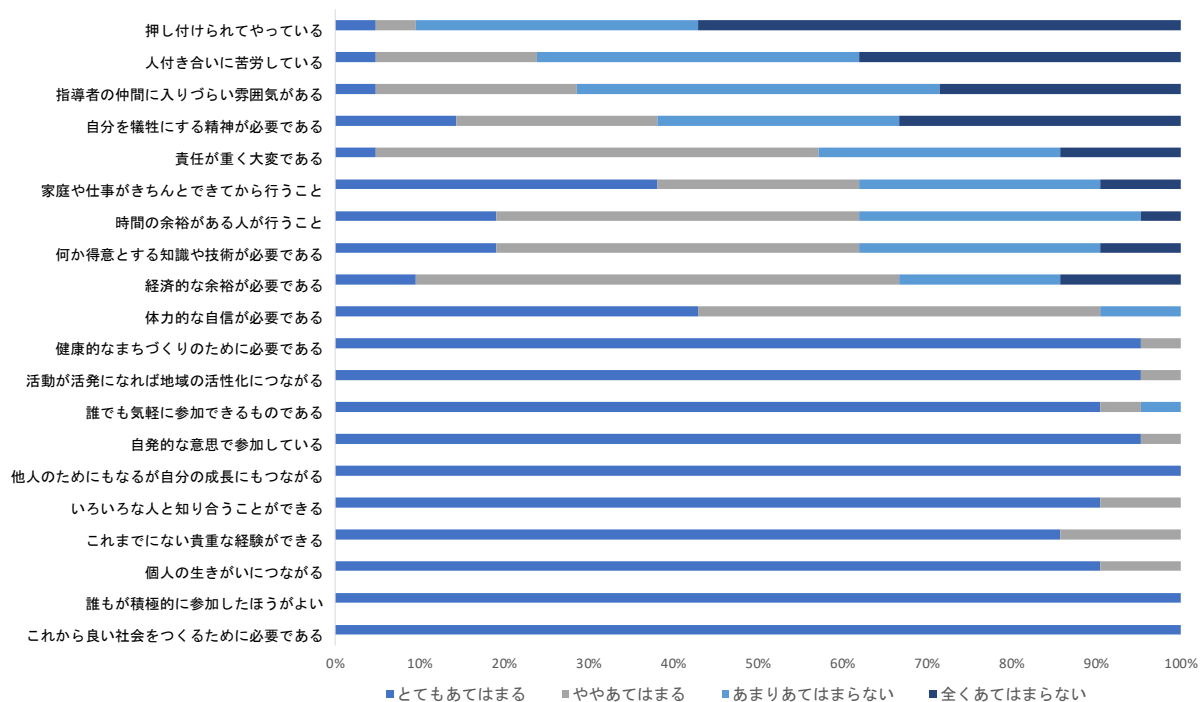


図1 健口体操の指導に対する考えについて

### 3) 健口体操の指導に対する考えと指導経験年数との関係について (表2・図2)

健口体操の指導に対する考えについて、計算式に基づき平均値を算出した結果を指導経験年数ごとに集計したものを表2にまとめた。いずれの指導経験年数間において数値が最も高かったのは、「これからの良い社会をつくるために必要である」、「誰もが積極的に参加したほうがよい」、「他人のためにもなるが自分の成長にもつながる」で2.00であった。

また、健口体操の指導に対する考えの平均値が高い値を示している11項目を選出し、指導経験年数との関係について「5年未満」、「5年から10年」、「10年から20年」ごとに示した。(図2)「これまでにない貴重な経験ができる」や「誰でも気軽に参加できるものである」、「体力的な自信が必要である」においては、指導経験の年数が増すごとに数値が高くなる傾向が見られた。

表2 健口体操の指導に対する考えと指導経験年数との関係について

	全体	5年未満	5年から10年	10年から20年
これから良い社会をつくるために必要である	2.00	2.00	2.00	2.00
誰もが積極的に参加したほうがよい	2.00	2.00	2.00	2.00
個人の生きがいにつながる	1.90	1.75	2.00	2.00
これまでにない貴重な経験ができる	1.86	1.75	2.00	1.88
いろいろな人と知り合うことができる	1.90	1.75	2.00	2.00
他人のためにもなるが自分の成長にもつながる	2.00	2.00	2.00	2.00
自発的な意思で参加している	1.95	1.88	2.00	2.00
誰でも気軽に参加できるものである	1.81	1.63	2.00	1.88
活動が活発になれば地域の活性化につながる	1.95	1.88	2.00	2.00
健康的なまちづくりのために必要である	1.95	1.88	2.00	2.00
体力的な自信が必要である	1.24	1.13	1.40	1.25
経済的な余裕が必要である	0.29	-0.13	0.60	0.50
何か得意とする知識や技術が必要である	0.33	0.25	1.20	-0.13
時間の余裕がある人が行うこと	0.38	0.50	0.80	0.25
家庭や仕事がきちんとできてから行うこと	0.52	0.50	1.00	0.25
責任が重く大変である	0.05	-0.13	1.00	-0.38
自分を犠牲にする精神が必要である	-0.43	-0.13	0.20	-0.88
指導者の仲間に入りづらい雰囲気がある	-0.67	-0.63	-0.20	-1.00
人付き合いに苦労している	-0.86	-0.38	-1.00	-1.25
押し付けられてやっている	-1.33	-1.00	-1.80	-1.38

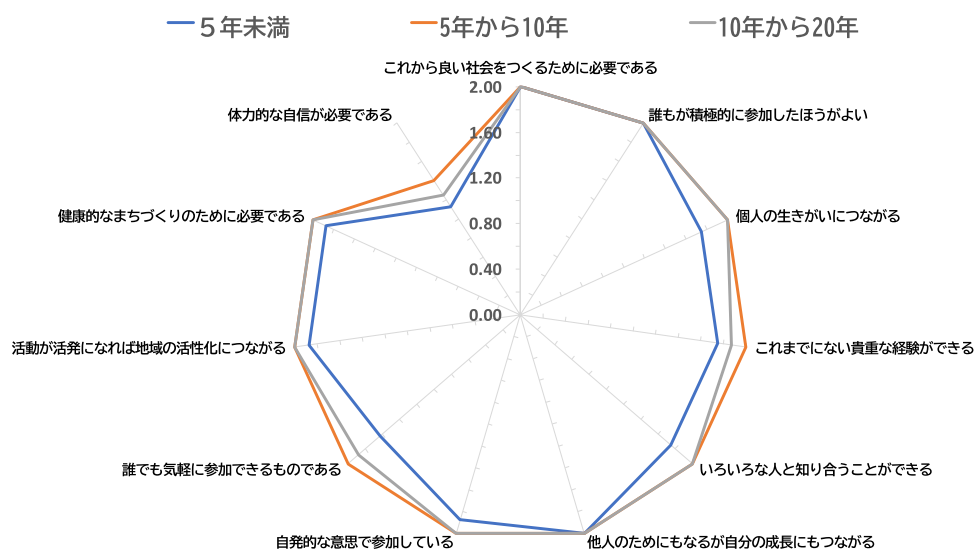


図2 健口体操の指導に対する考えと指導経験年数ごととの関係について

## 4. 考察

### 4.1 本研究の対象者の属性について

本研究の対象者 21 名の属性について男女差や年代、指導経験年数別に内訳をみると、女性の方が早い年代から健口体操への指導の参加機会があることがうかがえた。一方、男性の場合は、近年の雇用機会の延長に伴う影響があるのか 60 歳代の男性は全くいなかった。また、歳を重ねるごとに指導者自身の健康状態はもちろん、家族の介護などの理由により、健口体操の指導を継続していくことが困難な事情が生じることは推測できる。しかし、健口体操の指導経験年数別に見ても IH グループは各年代や経験年数別ごとに成員がおり、実施していく上で、お互いの指導経験や技術を伝授していける仕組みがあると言えそうである。

### 4.2 健口体操の指導に対する考えや意識について

本研究の結果から対象者らは、「日頃から社会の一員として役に立ちたい」と考えていると同時に、「社会と何らかの形で繋がっていたい」という意識をもっている可能性があると考ええる。対象者らにとって健口体操の指導は、健康的なまちづくりや良い社会づくりのために必要なものであり、活動がより活発になることで地域の活性化につながることや、個人の生きがい、自己の成長にもつながること、いろいろな人と知り合うことができるなどの好意的な考えを持っている傾向がうかがわれた。さらに、健口体操の指導は、誰かに「押しつけられてやっている」や「人付き合いに苦勞している」といった考えや意識を全く持っていないことから、真に対象者らが自主的に活動へ取り組んでいることを読み取ることができる。これは、各自が日頃から抱いている「社会の一員として役に立ちたい」といった考えが影響しているのではないかと考える。そして、指導者自身の考えや意識の変化は、指導経験年数を重ねることによって数値が高くなり、その考えはより強く現れていく可能性が見てとれた。



## 5. まとめ

本研究の調査結果から次の3つのことがわかった。内容を簡潔にまとめると次のようになる。

- (1) 本研究対象者の指導経験年数は、5年以上のものが半数以上を占めていた。
- (2) 本研究対象者は、「日頃から社会のために貢献したい」という意識や考えを全員が持っていることがわかった。「健口体操の指導に対する考え」については、これらからの良い社会をつくるために必要である、誰もが積極的に参加したほうが良い、他人のためになるが自分の成長にもつながる等と認識していることがわかった。
- (3) 対象者のほとんどが自発的かつ自主的に活動に取り組んでおり、地域の活性化や健康的なまちづくりのために必要である等と好意的な考えを経験的に持っていることがわかった。

本研究結果から、健口体操の指導そのものが60代・70代の高齢者指導者たちの生きがいや人との出会い、社会貢献活動の機会となっていることを見てとれた。さらに、健口体操の指導経験年数を重ねることによって、指導者の考えや意識が変化している可能性も示唆された。

しかしながら、今回の調査においては現在の心理的現状の実態を明らかにすることに留まっており、指導を継続することによる身体的な効果や変化については調査しきれていない。今後は、引き続き心理的・身体的実態を追跡することや介入研究によるエビデンスを蓄積していく必要があると考えている。

## 引用参考文献 References

内閣府 Web: 高齢社会対策の総合的な推進. <<https://www8.cao.go.jp/kourei/index.html>> [2024年11月24日参照]

厚生労働省 Web: 誤嚥性肺炎. <<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-08-003.html>> [2024年12月2日参照]

神奈川県ホームページ, 健康・福祉・子育て>未病改善・心身の健康>未病改善・健康づくり>かながわ健口体操, <<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/s001/kenkoutaisou.html>> [2025年2月25日参照]

横浜市健康福祉局, ウェブサイト, <[https://www.city.yokohama.lg.jp/kenko-iryo-fukushi/kenko-iryo/kenkozukuri/shika/care/shikahoken.files/0014\\_20240722.pdf](https://www.city.yokohama.lg.jp/kenko-iryo-fukushi/kenko-iryo/kenkozukuri/shika/care/shikahoken.files/0014_20240722.pdf)> [2025年2月25日参照]

千葉県ホームページ, くらし・福祉・健康>健康・医療>健康づくり・病気予防>口・歯の健康>健口体操に関する資料, <<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kuchi/kenkuchitaisou.html>> [2025年2月25日参照]

練馬区ホームページ, オーラルフレイルを予防する! すこやか健口教室<<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/hoken/hanokenko/sukoyakakyoushitu.html>> [2025年2月25日参照]

黒田千恵, 白田千代子, 渡辺晃子, 北原稔, 安福美昭, (2006), 楽しく, 気軽に実践できるセルフケ

ア：「健口体操」を取り入れた健康評価, 『口腔衛生学会雑誌』 56, (4), 544

全国行政歯科技術職連絡会, (2008), 『行歯会だより』, 40

島崎百恵(2020), 健口体操教室の実践, 『高等教育研究』, 21

公益財団法人長寿科学振興財団 Web:高齢者の運動習慣. < <https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/tyojyu-shakai/koreisha-undoshukan.html> > [2024 年 12 月 2 日参照]

藤原佳典, 杉原陽子, 新開省二(2005), ボランティア活動が高齢者の心身の健康に及ぼす影響: 地域保健福祉における高齢者ボランティアの意義, 『日本公衆衛生雑誌』 52, (4), 293-307

森崎直子 (2016), 高齢者に対する効果的な口腔体操の検討-文献レビューより-, 『ヒューマンケア研究学会誌』 8, (1), 97-101

(受付: 2024 年 12 月 30 日, 受理: 2025 年 3 月 18 日)

(Submitted: December 30, 2024, Accepted March 18, 2025)