

# 地域で広がるピロピロの輪～楽しいオーラルフレイル予防

## ～人は口からダメになる

## しかし人は口から再生する～

利根歯科診療所 所長

中澤桂一郎先生



各地の医療福祉生協でオーラルフレイル予防の講演をしていますが、その中でピロピロ(吹き戻し)を使って楽しいオーラルフレイル予防の紹介をしています。とかく口腔機能を低下させないために口腔周囲筋を鍛えようという訓練で長続きしないこともあります。楽しくなければ続かない、一人でもできるが皆でわいわいしながらオーラルフレイル予防ができるロングピロピロ、長息生活を紹介したいと思います。2019年には霞が関こども見学デーで厚労省でロングピロピロ、長息生活、じゃんけんピロピロを見せて一緒に楽しんでできました。長息生活を使ってボウリング大会も行うことができました。各地で体験付きの講演をすることで参加者と一緒に楽しんでできました。

2023年ネコの会では楽しいオーラルフレイル予防の活動の紹介とともに「人は口からダメになる しかし人は口から再生する」を体験した歯科訪問診療での経験を前段に紹介したいと思います。

### \*はじめに一医科歯科介護の連携

利根歯科診療所では近くに利根中央病院がありながら要請を受けた時のみ往診に行っていた数年前と違い、法人内での連携はもとより地域の在宅と提携している20近くの外部施設への訪問歯科診療を重視してきました。現在利根歯科診療所としての持ち患者数は4600名を超えていますが、超高齢化の中で受診できなくなる方が急増し外来患者数が激減する時代が早いうちにやってきます。歯科訪問診療に力を入れ目先の経営ではなく、5年10年先の地域を考えた医療構想、戦略を考えていく必要があると思われます。

### \*「人は口からダメになる しかし人は口から再生する」—下平貴子氏の言葉から

入院すると口の廃用は早く、口は乾燥し舌も動かなくなります。特に肺炎で入院し熱発があると多くの患者さんは義歯は外され禁食し絶対安静を強いられます。特に経口摂取していないから義歯を入れず口腔ケアも怠れば口は丸くなり動かなくなります。義歯を入れていない方に対しては口腔ケアを徹底し口腔リハビリで口唇、口腔周囲筋のストレッチを行い唾液の分泌を促し、咽頭まで潤すことで口は動き出します。病棟に入ると家に「入れ歯をおいてきた」、「食事をとれないから入れ歯も使わないと思っていた」、「家でもずっと我慢して使ってきた」など義歯をはずした状態の方が多くいます。経口摂取をしていなくとも義歯を入れ口腔ケア、口腔リハビリをして口から食べられ

る条件を作っておくことは重要です。そして義歯を調整し口から食べられるようにしていくことが必要です。病院における歯科の役割、とりわけ歯科衛生士の果たす役割は大きいと考えます

### \* 歯科医療の役割は外来での歯科治療だけではない

訪問歯科診療では単なる歯科治療、義歯治療だけではなく口腔ケアが非常に重要になります。歯科医師のやる仕事は外来での歯科治療だけではありません、介護の現場で病院内で在宅で山ほどあります。そして口から食べられる支援を行い、栄養も学び、健康寿命延伸のために歯科が果たす役割は大きいのです。青森県弘前市にある病院に勤務する歯科衛生士の言葉を紹介をします。「歯は口を変え、口は顔を変え、顔の表情は人生を変える。口は、体と心の健康の入り口（食習慣、人間関係）であり、社会への入り口（言葉、審美）でもある。」と。

### \* 健康づくりとオーラルフレイル予防

私たち医療福祉生協の活動の大きな特徴は健康な人々の集まりである組合員とともに健康づくり活動を行い、健康寿命延伸に寄与することです。歯科が果たす役割は大きく、東京大学・高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授は各地で「ささいな口の衰えが健康寿命を短くする、オーラルフレイル予防は非常に重要である」と講演されています。私は歯科からの発信としてオーラルフレイル予防のために①「あいうべ体操」②ピロピロの活用③オランピック④嚥下おでこ体操⑤起立着席運動⑥大阪市立大学 市大ストレッチなどを紹介し広めている。高齢者だけでなくむしろ若い世代からオーラルフレイル予防を行っていく必要があると考えます。

### \* 吹き戻し・ピロピロの活用

デパートの美容コーナーで出会った「ロングピロピロ」をオーラルフレイル予防に生かせないかと模索し医療福祉生協連で販売し各地で広めてきました。ロングピロピロはもともと腹筋を鍛えダイエットの目的で売られていましたが、楽しいオーラルフレイル予防に活用しています。1mという長さ、インパクトの強さから生協組合員がオーラルフレイル予防の一つのアイテムとして全国に広まっています。各地の医療福祉生協ではロングピロピロ班会も生まれ医療生協の組合員さんが楽しくわいわいしながらオーラルフレイル予防に取り組んでいます。株式会社ルピナスの製作する長息生活は医療介護の現場で呼気力を高め健康づくりに寄与できるものでありレベルが5段階あり、ステップアップできます。医療介護の現場ではルピナス社の長息生活を活用し呼吸の大切さ、呼気力をあげることで若々しく生きることができるよう紹介し広めています。



ロングピロピロ

でロングピロピロを広める組合員さん



5種類そろった長息生活



長息生活を使って テッシュつかみのゲーム

**最強のカメレオンEX**

アスリート用の吹き戻し  
カメレオンEX  
BAO SPORTS  
青本さんより



カメレオンEX BAO スポーツプロダクツ合同会社の青本さんから紹介された最強の吹き戻し

中澤先生魂のピロピロ  
ら見てこらん

アマビエピロピロライン  
プライベートグループ メンバー286人

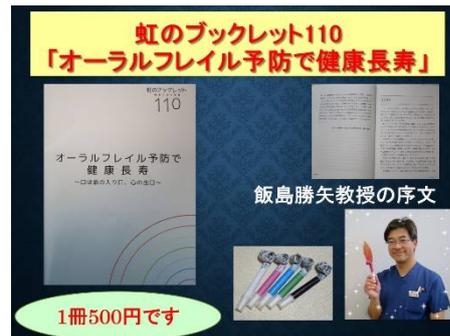
Facebook アマビエピロピロライン

美と健康は  
呼吸から

Breath Training  
1. 呼吸力 2. 場下力 3. 美容



出雲医療生協のロングピロピロ班会



医療福祉生協連・虹のブックレット110 「オーラルフレイル予防で健康長寿」1冊 500円です

### 中澤桂一郎 自己紹介

1961年 神奈川県逗子市に生まれ父親の会社の関係で高知市、京都府福知山市、大阪府茨木市と転校し、東北大学歯学部を卒業しました。その土地その土地の良さを味わいました。仙台で6年間過ごした後、沼田市の利根保健生活協同組合に就職しました。各地の医療生協を回って多くの組合員さんとの出会いがありました。

利根歯科診療所は1982年に開設して歯学部の学生を呼び 夏期ゼミ、冬期ゼミを開き生協の組合員との交流を深め、医療生協の組合員のために働く歯科医師を募集していました。名物組合員さんに説得されて利根保健生活協同組合への就職を決めました。おらが歯科を自負する組合員さんの力と支えがあって利根歯科診療所は36年経過してユニット25台、職員数47名の大きな歯科へ発展しました。利根保健生活協同組合には生協みなかみ歯科(ユニット7台)、片品診療所歯科(ユニット3台)もあり組合員の要求にこたえています。2003年に新築移転した際にも組合員の要求を入れながら「組合員とともに共に育つ歯科」として頑張っています。

利根歯科診療所では「食べるを支援できる歯科」を目指して様々な取り組みを行っています。2016年9月に利根中央病院が新築移転をきっかけに歯科衛生士を常勤化して、歯科医師として毎週月曜、水曜、金曜日にラウンドに行っています。シームレスな歯科を目指して外来だけではなく訪問歯科診療にも力を入れ、病院でも施設でも在宅でもしっかり口から食べることを支援できるように取り組んでいます。夢は在宅訪問歯科診療部を作り外来部門と切り離し地域を回ること、医療生協の支部と組んで生活支援できる歯科診療を行うことです。生協の組合員さんが自由に出入りしておらが歯医者を実感できる生協の歯科にしたいと思っています。

全国の医療生協の理事を2011年から務め、医療生協の歯科の素晴らしさを感じています。各地でオーラルフレイル予防の講演し多くの組合員さんとの出会いがありました。2014年からあいうべ体操を医療福祉生協連でファイルをつくり広めてきました。

趣味は花の写真を撮ること、出張の時は絶好のチャンスでコンパクトカメラ片手にあちこち回っています。Facebookでは花の写真をアップしています。どうぞよろしくお願いします。

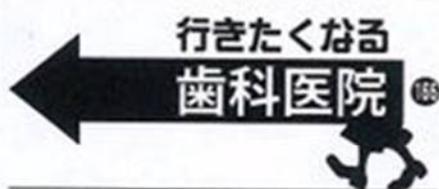
主な著書 虹のブックレット109 オーラルフレイル予防で健康長寿

～口は命の入り口 心の出口～日本医療福祉生活協同組合連合会

Nico 2023年1月号 ピロピロ健康法最前線 クインテッセンス出版

利根歯科診療所 HP <https://www.tonehoken.or.jp/toneshika/>

# 日本産科新聞 2018年 11月6日号



(株)コムネット代表 菊池恩恵  
<http://www.comnt.co.jp>

「ぜひ紹介したい人がいます」。群馬・沼田の利根歯科診療所の中澤桂一郎所長に紹介されて6月の日本老年歯科医学会で広島市の福祉用具メーカー「ルピナス」の山本博一社長に会った。氏は、介護福祉用具づくりに情熱を燃やす「生涯青春」の人物だった。

テレビでタレントが伝統玩具「吹き戻し」(びろびろ)を吹く際につぶやいた「しんどい」の言葉をヒントに「さらに負荷をかければハビリにも使える」と考え、2002年に医療・介護用のびろびろ開発に乗り出した。

地元広島の県立大学との連携で完成した製品は県の「口腔機能回復訓練」モデル事業に選ばれ、美容・健康器具「長息生活」が誕生した。

中澤氏は、一昨年偶然東急ハンズ美容コーナーでびろびろを目にして即購入。試してみると「腹式呼吸が自然にできて、表情筋や口輪筋も刺激され、これはいま注目の口腔機能が虚弱化する『オーラルフレイル』の予防にもつながる」と直感し、すぐさま医療現場に導入した。

利用者からは1日10~30回吹

くだけで「むせていたのが改善した」「吹く力がついて口の締りが良くなった」と好評だった。

中澤氏の尽力で、所属する医療福祉生協連での普及が進み高知医療生協の648個を筆頭にこの1年半で3400個を販売している。

最近、「あいうべ体操」で一躍日本の医療界に「鼻呼吸を日本の文化に」の旋風を巻き起こした福岡・みらいクリニックの今井一彰氏が『ストロングびろびろ 吹くだけ 超健康法』(主婦と生活社)を出版した。「肺炎予防!・脂肪燃焼!・飲み込み力アップ!」を謳う同書の付録「ストロングびろびろ」は「長息生活」をもとに製作されている。

本書には中澤氏のコメントも掲載されている。氏は、「口やのどの機能は、早ければ30代から衰えはじめます」と警鐘を鳴らし、若いうちから口やのどを鍛えて口腔機能を維持強化することを推奨している。

今後、産学公プラス医科歯科連携による「びろびろブーム」にさらに拍車がかかり「フレイル予防」の輪が大きく広がることを期待している。

「びろびろ」でフレイル予防!