



「いつまでも美味しい食事を」

◇島原市第13回介護予防推進フォーラム◇

120人が講演や体験で学習

「島原市第13回介護予防推進フォーラム」いつまでも美味しく食べられるように」（主催）島原市地域包括支援センター、島原地域広域市町村圏組合、後援＝同市、同市医師会などが20日、島原市有明総合文化会館（グリーンウェーブ）で開催。市民ら約1

20人が参加し、いつまでも美味しい食事を楽しむための健口やフレイル（オーラルフレイル）、ACPA（アドバンス ケア プランニング）を講演や体験を通して学習した。

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の間の弱っている状態のこと。また、ACPAとは、もしもの時のために、医療やケアについて、前もって考え家族や医

療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する人生会議のこと。今回は2部構成で実施。第一部の基調講演（座長＝島原市地域包括支援センター担当理事・喜多篤志氏）では、森本歯科医院院長

市滑石＝歯科医師で市民団体ゆめカステラプロジェクト代表の三串伸哉氏が講師を務め、「好きなものを食べて生きていくために」をテーマに話した。

冒頭、三串氏は「人間が美味しく食べられなくなる要因として『摂食嚥下障害』や『フレイル（オーラルフレイル）』、『ACPA』があること」や「好きなものを食べて生きていく」の理念のもと、『摂食嚥下障害』を多くの人に認知してもらう啓発活動や美味しく食べやすい食品の開発・普及活動を行うゆめカステラプロジェクトを行っていること、「長崎には『摂食嚥下障害』が1万人いること」などを紹介した。

つ飲み込むこと、「どろみ」の効果、「寝る前に歯磨きをしつかりすること」▽フレイル（オーラルフレイル）として「摂食嚥下障害の原因の1つであること」や「フレイル（オーラルフレイル）が引き起こす悪循環」、「フレイル（オーラルフレイル）の予防」▽「ACPA」として「北欧と日本の社会の違い」や「自分らしい生き方」、「終活ノート」などについて説明し、「好きなものを食べて生きるためには、①食べる力（摂食嚥下）を維持（オーラルフレイル予防）②食べられなくなった時（摂食嚥下障害）のリハビリ③食べるものを選ぶ権利（ACPA）」④好きなものを食べやすくするサポートの4つが重要となっている。皆さんには、本日学んだことを少しでも頭に入れてもらいたい。先年輪を重ねていくことも、自分の好きなものを食べていく生活を楽しんでもらいたい」などと呼びかけた。

引き続き、実施された第二部では、ゆめカステラプロジェクト「えんげ食体験」（1階視聴覚室）▽（2階）ロケット嚥むこと研究室「嚥むカムトレーニング」（2階多目的ホール）▽在宅医療・介護相談センター「もしバナゲーム」（2階ロビー）の3つのブースが設置され、市民らは、体験や話し合いを楽しんでいた。

講演を行う三串氏