

## 第19回塩谷郡市医師会市民公開講座報告

開催日時 : 令和6年11月10日(日)  
PM1:00~3:00  
場所 : 高根沢町 高根沢町民ホール  
ご来場者数 : 235人  
スタッフ : 45名

今回の市民公開講座は、厚生総合病院耳鼻咽喉・頭頸部外科主任部長 大久保啓介先生をお招きして「嚥下障害～誤嚥性肺炎を予防するために～」をテーマに講演を行いました。



主催者挨拶 阿久津博美 会長



来賓ご挨拶 高根沢町長 加藤公博 様

第一部ではフレイル、サルコペニアによる嚥下障害を予防するための筋力トレーニングを、司会者による実演を交えながら来場者全員で楽しく学ぶことができました。



講師 大久保啓介 先生



座長 越井健司 先生



司会 中野知美 さん

第二部では、薬が飲みにくい人などは上を向いて飲むのではなく、顎を引いてごっくんする方が飲み込みやすい様子を動画で分かりやすく解説されました。

また、肉や餅などの食塊による窒息時の救急処置についても触れられました。常日頃、レストランで出くわしたら気管食道科医としてどう対応したらよいものか、おそらく背部叩打法やハイムリ

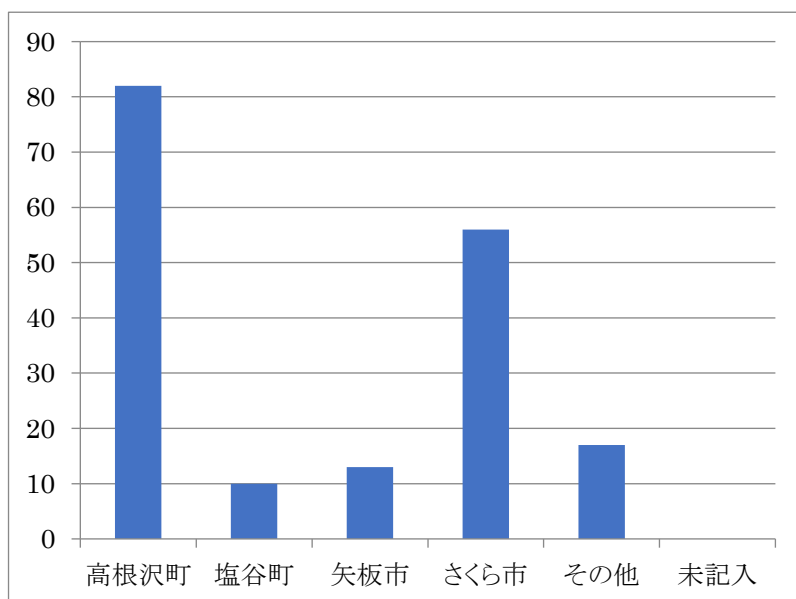
ック法で窒息状態は解除できないだろうと考えておりました。左右どちらかの口角から指先で食塊をずらせば、わずかな隙間から吸気して喉頭前庭に嵌頓した異物を嘔吐反射とともに口腔内に喀出できるのではないかと。これも下顎を引く姿勢をとることにより、指先が食塊に最短距離で届いて掻き出せるかも知れません。もし市中でそのような困難な状況に直面した際には、トライして救命したいと思います。



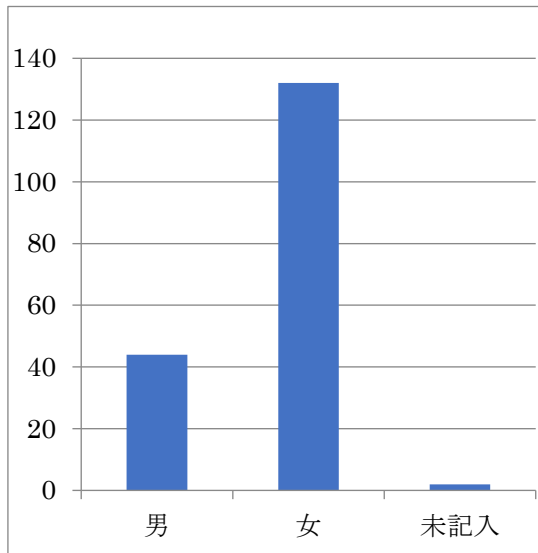
第一部、第二部講演が終わり、高根沢町医師団長の阿久津博美先生からの挨拶により、閉会となりました。ご来場いただいた方々、当日の休みにも関わらず応援していただいた方々に感謝いたします。

## アンケート結果

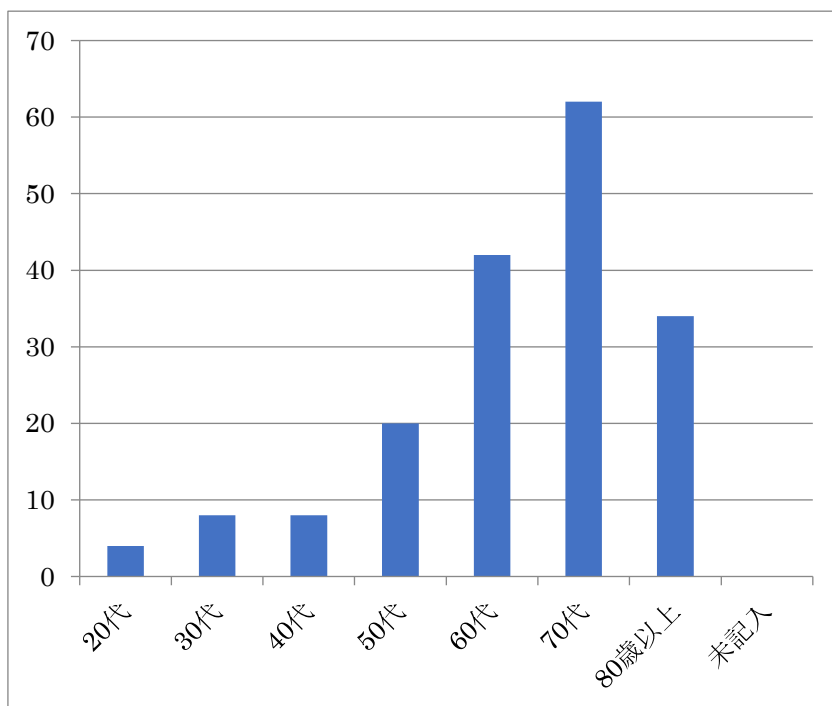
住まい						
高根沢町	塩谷町	矢板市	さくら市	その他	未記入	総計
82	10	13	56	17		178



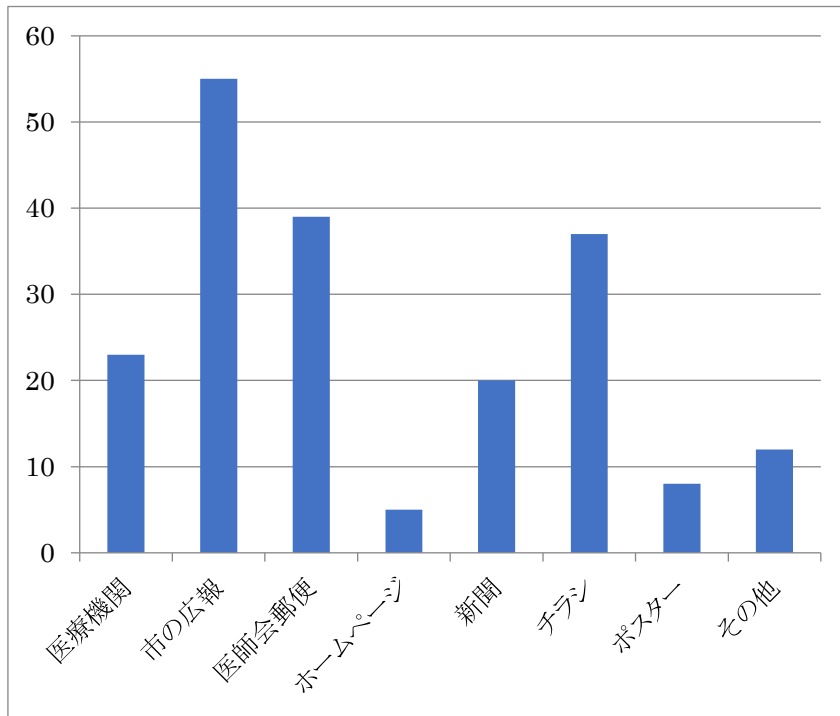
性別			
男	女	未記入	総計
44	132	2	178



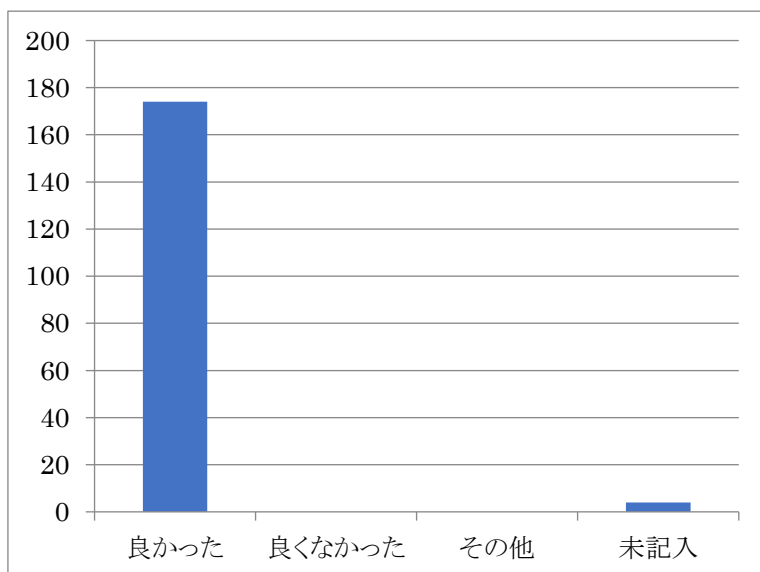
年代								
20代	30代	40代	50代	60代	70代	80歳以上	未記入	総計
4	8	8	20	42	62	34	0	178



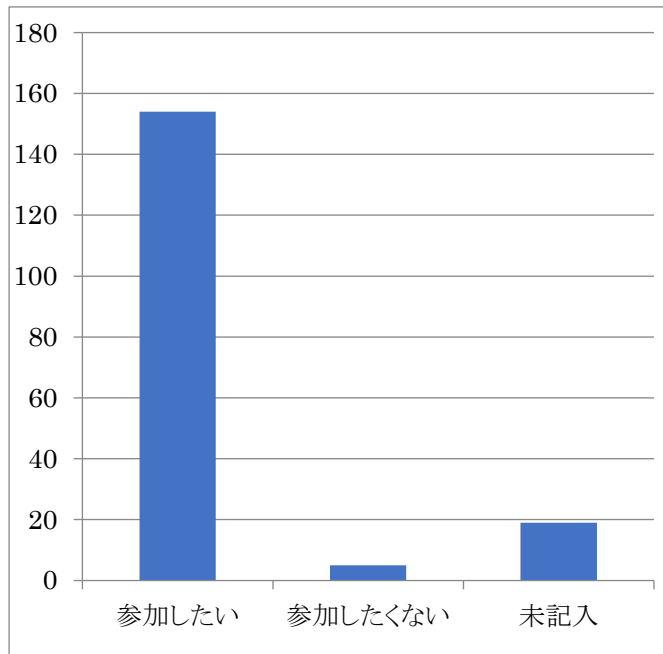
どこで知りましたか								
医療機関	市の広報	医師会郵便	ホームページ	新聞	チラシ	ポスター	その他	総計
23	55	39	5	20	37	8	12	199



講演内容				
良かった	良くなかった	その他	未記入	総計
174	0	0	4	178



参加・不参加			
参加したい	参加したくない	未記入	総計
154	5	19	178



## コメント (原文のまま)

### 第1部 筋力トレーニングについて

- ・分かりやすかった。実践したいと思いました。
- ・実践形式で分かりやすく、楽しくできました。
- ・お口の体操→大切なんですね。年配の方に負けそうです。
- ・わりばしを使って簡単にできるトレーニング、やってみます。
- ・楽しく出来るので、両親へ話したいと思う。
- ・ぜひ、今後やっていきます！
- ・講話だけでなく実践ができたので、家でも継続していきたいと思いました。
- ・脳への刺激にもなりました。
- ・家で簡単にできるトレーニングなので、継続したいと思います。
- ・家でも続けたい。
- ・とても参考になりました。続けてみたいと思います。
- ・楽しく聞く事ができた。
- ・実際に行くとパンフレットの説明がわかりやすかった。
- ・わかりやすく、気がついた時に少しでもやれるとよいと思う。
- ・簡単でシンプルでわかりやすかった。
- ・普段の滑舌の悪さの原因を知った。日常に取り入れたい。
- ・口から食べ物が食べられる様に、筋力トレーニングをしていきたいです。

- ・いつでもどこでもできる筋力トレーニングは、参考になりました。
- ・大変良かったです。家でも実践してみたいです。
- ・自分で自宅でできる事なので、実行したいと思います。
- ・最近、飲み込みの力が弱くなってきていると感じていました。座ってできる筋力トレーニングを是非実践したいと思います。
- ・トレーニングジムで体の筋トレは週2回行っているが、嚥下筋のトレーニングはしていない。弱いことを自覚できた。
- ・くり返しやることで回数が増えました。家でも時々やってみます。
- ・具体的なトレーニングで大変参考になりました。できるだけ口を動かすことが大切だと思いました。
- ・トレーニングになってよかった。
- ・口の運動がたのしくできた。
- ・自分でできるように参考にしたいです。大久保先生の話が良くわかり良かったです。
- ・参考になり、自分で続けていこうと思います。
- ・実践されてわかりやすかったです。
- ・このトレーニングを医療現場や介護現場で普及させるための働きかけを、医師会及び行政が取り組むべきであると思います。
- ・トレーニングします。
- ・毎日少しずつ筋トレをやってみよう。
- ・嚥下障害の学習は初めてだったので、大変勉強になりました。これからも十分気をつけて食事をするようにしたいと思います。
- ・わかりやすく説明していただいて良かったです。
- ・歌をうたってのどの筋トレをしている。
- ・テレビで見たりしていたが、目の前でご指導を受けられてよく理解できた。
- ・体調管理の準備運動としての口腔ケア(お口の体操)の大切さを実感。今後座って出来る筋力トレーニングを実践していきたい。
- ・プリントも頂きましたので、今後家で実施したいと思います。説明し体操でき大変良かったです。
- ・簡単にトレーニングができることが分かった。これからは、実行していこうと思います。
- ・実際に行動を共にして大変参考になりました。パンフレットを頼りに今後実行して行きたいと思いました。
- ・楽しくできました。実際に生活の中でとり入れておきたいです。
- ・トレーニングを体験してみて、とても楽しく取り込むことができた。
- ・どこでも簡単に出来るトレーニングなので、続けられる。
- ・筋力トレーニングがいろいろあることを知りました。実践しようと思います。子どもが小学生の学校だよりで「あいうべ」体操が記されたものを持ち帰ってきて時々実践していました。
- ・自分がオーラルフレイルだとわかり、そのためのトレーニングがわかりやすく、これからやろうと思います。
- ・職場でも活かしていきたいです。
- ・とろろちゃんが実演されていたので、分かりやすかった。
- ・ひまをみてパタカラをやっていつまでもおいしく食べられるように、先生に教えていただいたことをがんばりたいです。
- ・のどの筋トレ、大変参考になった。
- ・自分の弱っている所が分かった。少しずつ行っていく。クリア出来る項目が少なくフレイルが近づいている事が分かった。

- ・施設で活用したい。
- ・分かりやすく説明し、トレーナーがやってくれたので良かった。すばらしくありがたい。
- ・筋力トレーニング、体験できたことはよかったです、もう少し深い内容だったらよかったですと思います。
- ・大変参考になりました。自宅でもぜひ続けていきたいと思いました。
- ・楽しくのどの筋トレができました。
- ・早口ことばの件がすばらしかったです。毎日続けたいと思います。
- ・毎日の生活の中で誰でも気軽に出来るのでやってみようと思います。
- ・パタカラ、アイウベーを実行してみたいです。
- ・気軽にでき、長く続けられそうなので良かった。
- ・トレーニングにあと少し時間をかけてほしい。アシスタントの方が近くにいたのはわかりやすいです。
- ・大久保先生の説明とインストラクター(女性)と一緒にマイクを使って実技をした点が、良かった。
- ・普段使わない筋肉を使うので、時々練習するとよい。ベロの運動は大切な筋トレになった。これも時々やるとよい。実行しよう。やらないとダメ。
- ・テレビなどでお医者さまが同じような指導をしていたのを見てやってみたことはあるが、‘生‘でのご指導はやはり違う。効果的だと思った。続けることが大切だが、モデルさんがいたのも分かりやすくとても良かったです。
- ・とてもわかりやすかった。パタカラ重要ですね。施設でも取り組んでいます、追加で食事前に施行したいと思います。
- ・割りばしでの筋力トレーニング、初めて知りました。口を動かすことの大切さ、必要さ勉強になりました。
- ・実際にやってみることができたので良かった。
- ・わりばしトレーニングは良かった。
- ・分かりやすく実践練習できて良かった。
- ・これを機にトレーニングを始めようと思います。
- ・滑舌が悪くなっている事を気づかされました。唾液が良く出るようになりました。
- ・自分自身で意識して声出しする。
- ・トレーニングによって、筋力トレーニングをすることはいいことなんだと思えました。リハビリをするってことは大切なんだと思えました。
- ・施設でSTとして勤務してます。最近予防のための話を一般の高齢者にしています。とても参考になりました。
- ・実践を通しわかりやすい講話でした。中野さんのデモがあった事も良かったです。
- ・毎日行う事で筋力アップになり、誤嚥性肺の予防につなげたいと思います。
- ・簡単にできるけど自覚してやるようにする。毎日少しずつやることにする。
- ・のどの筋トレ参考になった。タタタが5秒で30回ぎりぎりでした。大変だ。
- ・手軽に出来るので長く続けそう。
- ・家の中で座っている時間が長いので、覚えて！忘れないようにしたい。
- ・大変良かった。タタタタの繰り返し等訓練する。
- ・体験型で良かったです。
- ・のどの筋トレは良かったと思いますが若い方はすぐに理解できますが、少々雑な説明だった様な気がします。
- ・実際にやってみて自分の現状を知れた。モデルの方と一緒にやれてわかりやすかった。
- ・分かりやすかったです。介護の現場で活用させていただきます。
- ・自宅ですぐに実施できるトレーニングでわかりやすくとても良かった。
- ・普段の生活の中で行うことができるため「やってみよう」と思えた。
- ・たいへん勉強になりました。本日より実践したいと思います。

## 第2部 講演会について

- ・窒息の BLS 勉強になりました。大久保先生の論文を大変参考にさせていただいております。片田舎の総合病院では肺炎の治療はできても嚥下障害の正確な診断、治療 (VE もままなりません) にジレンマがあります。本日の話をもって介護予防、必要時は専門医へ連携をとりたいと思いました。
- ・意図的指掻き出し法を知れてとてもよかったです。
- ・スライドや映像が分かりやすかったです。ありがとうございました。
- ・動画を交えながらの説明とても分かりやすかったです。
- ・分かりやすくとても勉強になった。また先生の講義をきいてみたいと思いました。
- ・分かりやすく最後の窒息の対処法は自分で実践してみたいと思いました。
- ・虫歯に注意することが大切だと、はじめてわかりました。口の中をキレイにしていきたいと思います。
- ・オーラルフレイルの話が聞けて良かった。
- ・分かりやすいお話で興味を持って聞くことが出来ました。
- ・ビデオなどみながら実演についても学ぶことができ、わかりやすい内容でした。
- ・姿勢や食事、運動など、具体的にどうすれば良いか理解できました。とても分かり易く参考になりました。
- ・話し方がわかりやすかった。一人で運動するより文化的、社会参加する方がフレイルが低いのに驚いた。
- ・誤嚥はたいへんだなと思いました。
- ・いろいろ日々がんばらねばと、思いました。
- ・勉強になった。具体的でわかりやすかった。
- ・フレイル、オーラルフレイル、サルコペニアの概念が明確になった。
- ・具体的な対応のお話があり、心構えになる。
- ・「意図的指掻き出し法」覚えました。
- ・わかりやすいお話なので勉強になりました。自分の生活の中で、取り入れていきたいと思います。
- ・指掻き出し法は、イメージすればできるかもしれない。
- ・私もむせる事があるので大変参考になりました。
- ・フレイルの解消法①口の体操㊦㊧ ②食べる時の姿勢 ③運動 ④蛋白質の多い食べ物 ⑤地域活動参加等 大変参考になりました。
- ・リアルに写された物で良く分かった。
- ・自分もなったことがあったのでよく勉強になった。あぶなかった(プールでしずむ)
- ・意図的指掻き出し法を実際に行うことについては難しいと感じました。
- ・オーラルフレイルの意味とその予防の重要性が良く分かりました。
- ・食事の際、姿勢に気をつける(アゴを引く)ことに気をつけるようにしたいと思います。
- ・これからの生活に役立たせます。運動、社会参加に出ています。
- ・一度つまった経験があるのでよく理解でき、ありがたかった。
- ・とても分かりやすく、今まであいまいな知識でしたが、よく理解できました。
- ・わかりやすかった。救急法(指を入れる)は怖い面もあるが空気を入れる穴を作ることが大切だと分かった。
- ・内容の説明がわかり易くとても参考になりました。
- ・咽頭残留物に対し、フィニッシュ嚥下、おきかえの考え方が勉強になった。水分(とろみ付)でも残留してしまう方もいるが、糖分、蛋白質が残留してるより良いというのは、とても納得でした。
- ・スライドで見やすくわかりやすくしっかり理解できました。
- ・わかりやすい話と、スライドとても良かったです。特に窒息時の処置のやり方は本当に勉強になり、ありがとうございました。



- のどの健康管理の大切さがわかった。
- 動画があったので、分かりやすかった。
- よかったです、ちょっと言葉がむずかしい気がしました。
- フレイルの入口にオーラルフレイルがあり、フレイル全体からみてのお話だったので、とてもよく理解できた。
- 非常に勉強になりました。先生の話がよくわかりました。死につながるのでもこわいです。㊦の練習をします。
- 咽頭部が分かりやすく見た事もない部分も見えて良かった。分かり易く見やすい。たんがからむのはなぜか？食物は分かった。
- 準備運動をすぐ始めて続けたいと思います。
- ハイムリック法学びました。
- 老親をみとったが、もっと早く知ればよかった。
- 背中をたたいたり手で物をかき出せるものはするとよいと思う。のどにひっかかっているのを少しずらすとよい。
- 嚥下の対応ははじめて知りました。実際に出来るかどうかは不安です。
- 実際、自身も数回ありましたので、解りやすい説明で参考になりました。
- このごろ滑舌が悪くなっているのがわかり、今日の講座を参考にし、毎日訓練しようと思います。
- 物を飲み込むとき、急いで食べてるとき、むせることがあります。参考になりました。できるだけゆっくり食べるように注意したい。
- 窒息の時のかき出し法が心に残りました。注意は、つめなどで傷つけないことも。
- 自分の口で食べる、重要です。健康一番です。
- とてもわかりやすかったです。我が家にも高齢者がいるので、今日の講話を参考に、日々の生活で実践できることは、少しでも実践していこうと思います。
- 将来的にフレイルにならないように今から気を付けたい。窒息の対処法は目からウロコでした。
- 地域活動とか全くしてません。今後考えたいと思いました。とても勉強になりました。ありがとうございました。
- 窒息した時の対応を学ぶことができよかったですと思います。
- 頭の中でバラバラとしていたことが、大久保先生の講演で再学習、まとめることができました。施設では最後まで口から食べることを目標にしています。適切に対応していきたいと思いました。
- フレイルやオーラルフレイルをかなりかみくだいて、わかりやすく説明されていて良かったです。改めて「食べる事」の大切さが認識出来ました。
- 実際にやってみなければわからなかったもので、ためになった。
- 口腔ケア、運動、栄養、今から心掛けよう。
- 大変良かった。肺炎にならぬように注意する。虫歯にならぬように注意する。
- はじめてフレイルのお話をきいた。大変勉強になった。オーラルフレイルを家族にも理解してもらいたいと思う。窒息したときの対処法も大変勉強になった。画像やビデオでわかりやすかった。ありがとうございました。
- 窒息(異物)になった場合息を吸ってしまったり、口を閉じてしまうと指かき出し法は役に立ちますか？(例としてあげて頂けると幸いです。)
- フレイル、オーラルフレイル、窒息の対処など多岐にわたる興味深い内容で、とても良かった。
- わかりやすく、聞きやすい話でした。高齢者だけでなく子どもの窒息も多いため、今後の役にたてたい。

## 医師会に対するご意見、ご希望

- 今回はご高齢の方が多く、講演中補聴器のボリュームを調整している人もいました。レジメやスライドで視覚的な説明もあると助かります。大変貴重な内容をありがとうございました。
- 高齢社会には市民公開講座は重要であると思います。

- ・色々なDrが話をしてくれますが、最近レジメが少なく、レポート書きが大変です。もっと講演会に見合うパンフレットを増やして欲しい。
- ・わかりやすいお話で良かったです。ありがとうございました
- ・身近な話題で今回のような実践を入れていただくと楽しく参加できると思います。今後とも企画よろしくお願ひします。
- ・身近な救急の話の聞けると、ありがたいです。
- ・市民公開講座は早めにわかれば予定に入れられるので、早く知りたいです。
- ・記録用の写真をとっているスタッフの方が、ウロウロしててじゃまでした。
- ・大久保先生の話がとてもわかりやすかったです。指を入れる話が参考になりました。
- ・公開講座案内は、メール等 SNS の活用を考えて欲しい。
- ・地域市民の健康、救急医療の対応に感謝しています。
- ・今回初めてこのような市民公開講座に参加して、とても有意義で興味深い体験でした。大変良かったです。なぜ今まで知らなかったのか？不思議です。
- ・日常生活の中で、具体的な講話で参考になりました。健康寿命をできるだけ伸ばしたいと思います。
- ・また聞きたいです。わかりやすいお話で良かった。
- ・大久保先生の講話がわかりやすく一緒に実演してくださりとて参考になりよかったです。毎日続けます。
- ・人間ドックで採用されている各種がんの血液検査についての有効性の説明に関する講演会を開催して頂きたい。
- ・毎年医師会の講座には参加しています。予防医学という点でとてもよいことだと思います。
- ・すごく勉強になりました。常日頃の生活の仕方が大切だと知った。交通事故死より嚥下障害死の方が多いということに驚いた。
- ・市民公開講座開催までには、多くのスタッフの皆様の力があってこそだと思います。特に今回の内容につきましては、私のような高齢者にとっては身近な問題として有難いです。
- ・次回の司会進行も中野知美さんでお願いしたいです。大変スムーズな司会でした。
- ・自分が住んでいる地域、郡市医師会での講演会があるということが、とてもありがたいと思いました。今後、自分の親などにも意識してもらい、参加してもらいたいと思います。ありがとうございました。
- ・非常に勉強になりました。私にもわかりやすくて良かったです。ありがとうございました。またやってほしいです。
- ・会場が寒かった。講演開始と同時に場内が、照明が真っ暗になり何もできず、係員に申し出る。
- ・サルコペアの改善のための対策。運動、食事等を具体的に学びたい。若いうちに何をすべきか等の改善すべき事
- ・定期的にセミナーをやってほしい。
- ・町民ホール、寒かったです。せつかくの講演会で、かぜひきそう。残念。
- ・次回以降の希望。膝等の筋トレ、目の疾患、膝臓等のがん。
- ・健康で長生きしたいです。(人の介護になりたくない)健康寿命のための人生有意義に過ごしたいと思います。
- ・勉強になりましたので、また機会があったら参加したいです。
- ・毎回とてもよい講座で参考になり、また楽しみにしています。
- ・精神障害などの講話もお聴きしてみたい。
- ・実際に役立つ知識を得られました。ありがとうございました。
- ・有意義な時間でした。とても勉強になりました。
- ・今までは日頃あまり気にしていなかったが、これからはなるべく努力していこうと思います。
- ・今回の第二部の参考資料があると良かったかなと思う。話とモニターだけでは資料で残せる物があればよいかな。
- ・先生の資料(映写してくれたもの)をパンフレットとして(ためになるので)配布して下さいれば良かった。資料が欲しかった。実のある講演でした。
- ・大変勉強になりました。当医師会の益々のご発展を！ 大変わかりやすかった。