

8月1日(土)第1回健康医学講演会アンケートのまとめ

富山県国際健康プラザ(とやま健康パーク)

○参加者数:64名

【性別内訳】男性18名、女性46名

【年代内訳】30代3名、40代1名、50代14名、60代22名、70代18名、80代5名、不詳1名

○在住市町村:富山市59名、射水市2名、砺波市1名、高岡市1名 ※1名無記入

○全体の感想:全体として「良かった」と答えた方62名 ※2名無記入

理解度については「理解できた」47人、「まあまあ理解できた」15人 ※2名無記入

【皆さんからの感想やご意見等(ほぼ原文のままです)】

- ・改めてお口の健康が大切な事がわかりました。努力したいと思います(年齢不詳 女性)
- ・PMTCにより歯面が潤滑化しプラークの付着が低下するという点が勉強になりました。他の講義内容で、災害時の支援物資としてオーラルケアグッズが喜ばれると聞いたことがあるので、それらを寄付していく必要があると感じました(30代男性)
- ・「かむ」ということがとても大切だということがわかりました。自分の家族や学校の子供達にもかむことの大切さを伝えたいと思いました。ありがとうございました(30代女性)
- ・各スライドを通して、口腔ケアの重要なポイントを教えてくださり助かりました。嚥下機能も向上体操をやってみます。ありがとうございました(40代女性)
- ・疲れてうたた寝をしてしまう事がありますが、歯磨きを早くしてお口の中をきれいにしたいと思いました(50代女性)
- ・大変わかりやすく、口腔ケアの日々の積み重ねの大切さを感じました(50代女性)
- ・理論と実践がバランス良く組み合わされていて、素人にも理解できるワードで説明していただき、飽きずに学べた。先生のお人柄、ユーモアもとても良かった(50代女性)
- ・ユーモアを交えながらわかりやすい講演で、来て良かったです(50代女性)
- ・たくさん内容を伺うことができ、とても良かったです。実践したいことばかりでした(50代女性)
- ・地域の高齢者と関わる仕事をしている。今回の講演で得た知識をもとに自分の武器としてアドバイスに活用していきたい(50代女性)
- ・歯磨き、よく噛むなど 口腔ケアの大切さを改めて認識、勉強になりました(50代男性)
- ・わかりやすく良かったです(50代女性)(70代男性)
- ・データやエビデンスがあって良かった(50歳代男性)
- ・正しい歯磨きと定期的な歯科医院でのクリーニングの重要性がよくわかりました。口の運動をしたいと思います。すぐためになりました(50代女性)
- ・口の中をきれいにしておくことが健康でいられることがよくわかった(50歳代女性)
- ・身近な内容でよかった(50代女性)
- ・よく噛んで食べようと思いました(50代女性)
- ・内容が盛り沢山で興味深く聞けました。オーラルフレイルに絞ってもう少し聞きたかったかも(60代女性)
- ・知らない事が多かったのととても良かったです(60代女性)
- ・フレイル予防の3つの柱で日々の生活を身につけようと飲み込むパワーをつける体操もしてみたいと思っています。今は、災害もあったので口腔ケアの事も教えていただいて嬉しいです。ありがとうございました。もっと最後ゆっくりと聞きたかった(60代女性)
- ・口の中の清潔さが健康につながることをよくわかりました。ありがとうございました(60代女性)
- ・口腔ケアの大切さを改めて思い知った。よくわかった。(60代女性 2名)
- ・歯磨きの大切さを痛感した。お口や下の体操が手軽で思った以上に大切だと知ったので、テレビや鏡を見たりした時等、気づいた時にやってみたいと思った(60代女性)
- ・先生の穏やかな声でゆっくり聴くことができました。とても参考になりました(60代女性)
- ・内容が盛り沢山でお話が聞けて良かった。資料を読み返して実践したい(60代女性)

- ・お口を健康にして、身体全体を健康にしていこうと再認識できた(60代女性)
- ・聞きやすくわかりやすい講義でした。資料も後から見返すのが容易になると感じました(60代女性)
- ・口の体操や災害時ケアを聞いて良かった。健康のためによく噛み動く予防が必要(60代女性)
- ・とても有意義でした。歯磨き、口の運動、内分泌のマッサージを頑張っていきたい。話はわかりやすかった。インプラントは高齢になっても対象になりますか？(60代女性)
- ・オーラルフレイルがあることを初めて知り、人生100年に向けてケアしていこうと思いました。勉強になりました。ありがとうございます(60代女性)
- ・お話も上手でわかりやすかった。なぜ必要なのかなど、より深く理解できた。私は嚥下障害があり、すべて当てはまるので少し恐くなりましたが、先生に教えていただいた事に取り組んでいこうと思う。ありがとうございました(60代男性 2名)
- ・わかりやすいお話でした。いかに口腔ケアが全身の健康に大切なのかよくわかりました。舌や口の体操を早速やっていこうと思います。本当にありがとうございました。資料もありがとうございます(60代女性)
- ・もう少し長くても良かったです。大変有益なお話でとても参考になりました。ありがとうございました(60代男性 2名)
- ・楽しみにしていました。食べるのが早くこれからはよく噛んで食べたいと思った(70代女性)
- ・歯の治療中(インプラント)。歯磨きや嚥下機能体操を見直すことを毎日行うことにしました(70代女性)
- ・大変良かった。復習の機会があればと思う(70代男性)
- ・もう少し早く聞いていれば良かった(70代女性)
- ・口腔ケア＝身体全体を守ることなので、毎日習慣づけにしたいです。とても良い講演でした。ありがとうございました(70代女性)
- ・自分の口腔ケアの見直しが大事だと思った(歯医者が苦手でした)全身に影響している。口の中。糖尿病、がん。一つでも実行できればと思いました(70代女性)
- ・しっかり歯磨き、定期検診の大切さを感じました(70代女性)
- ・とても勉強になりました。オール入れ歯の私は早くやっていたらとつくづく思いました。歯磨きは力をいれない軽くこする(70代男性)(70代女性)
- ・わかりやすく、面白く、スピード感有り。沢山の事を学びました。とても良い講演ありがとうございました(70代女性)
- ・よく噛むことの効果を詳しく知ることができてとても良かった。是非、実践したいと思った。口の健康、正しい歯磨きが健康長寿につながると知りとても良かった(70代女性)
- ・いろいろ詳しく説明有り、大変参考になりました。ありがとうございました(70代男性)(70代女性)(80代男性)
- ・非常にためになった(70代男性)
- ・歯の大切さがよくわかった(80代女性)
- ・口腔ケアの重要性が良く理解できた(80代男性)

年代でみると、60代の参加者が最も多く、次いで70代、50代が続きました。参加者の中には、わずかながらありますが在宅の歯科衛生士さん等の歯科の専門職の参加もありました。オーラルフレイルについて初めて知ったという方もおられ、歯やお口の健康の大切さを理解される良い機会となりました。

総じて、講演に対する肯定的なレスポンスも多く、もう一度第2弾又は別の内容で山田先生のご講演を希望される方も多かったです。講演内容の希望についてはインプラントに関する事が多く、他に、口腔がんや口腔体操等の実習等の話が聞きたいという声も多かったです。次の機会がありましたら、その時はまたご相談させていただきたく、今後ともよろしくお願いいたします。

山田先生の今後の益々のご活躍を祈念しております。

ありがとうございました。