

衛生委員会議事録

2022年3月28日 午後3時30分より、東京都千代田区丸の内1-1-1パレスビル内三菱ケミカル株式会社会議室において、エムシーパートナーズ株式会社の衛生委員会を開催した。
(会議室内は事務局1名のみであり、各委員はオンラインにて出席)

出席者	委員（産業医）	古澤 真美
	同（会社推薦兼事務局）	松村 美奈子
	同（会社推薦）	松田 明子
	同（従業員代表）	櫻井 文代
	同（従業員代表推薦）	徳野 幸枝
	同（　　　〃　　　）	高梨 雅恵
欠席者	委員長（衛生管理者）	村上 浩治

開催にあたり議長より、本日委員長の村上が外出の為、戻り次第、委員会に参加する予定と伝え、衛生委員会を開会する旨を宣し議事に入った。

1. 議長は「労働災害状況」及び「交通災害状況」について、前月はいずれもゼロ災であった旨報告をした
2. 次に議長は、従業員の前月の労働時間について、別紙「3. 時間外労働状況」に基づき、前年同月との対比等説明をした。平均残業時間については、昨年と当月において、大きな差はみられなかったが、最高残業時間について、当月のほうが20時間ほど少なくなっていたと説明。年度末が近づき、時間外が増える傾向があるが、コロナ禍によるテレワークが徹底してきた事もあり、今年度は残業時間の減少があったものと考えられた。また、休日出勤となった方は、昨年同月と同じ方で、工事立ち合いのスタッフであったが、やはりコロナの影響の為か、今年は38時間ほど少なくなっていた。
併せて、80時間を超える方は今月もいなかったとの報告をした。
3. 次に、古澤委員（産業医）から「マスク生活での口腔機能の問題」について、口・舌の体操を交えてお話頂いた。

議長は他に意見がないことを確認し、マスク生活で顔が隠れるという安心感からか、顔のお手入れをおろそかにしがちなので、すき間時間には今日教えて頂いた【オーラルフレイル体操】を実施してはいかがでしょうか…と述べた。また、今年度の衛生委員会は本日が最終となる事、来年度については今年度同様に、基本第4月曜日の15時30分を衛生委員会とする事を連絡し、本会を閉会した。

次回は、2022年4月25日（月）15時30分 開催予定

■時間外労働状況

2月

摘 要		当月	前年同月	差異	単位
対象者（パート除く）		75	65	+ 10	人
平均労働日数		17.7	18.2	- 0.5	日
平均休日労働日数		0.1	0.1	- 0.1	日
平均労働時間(年休除く)		130.1	130.3	- 0.2	時間
残業時間	平均	8.0	9.9	- 1.9	時間
	最高	40.6	60.8	- 20.2	時間
休日労働時間	平均	0.4	1.1	- 0.6	時間
	最高	16.0	54.0	- 38.0	時間
残業 + 休日労働	平均	8.4	10.9	- 2.6	時間
	最高	40.6	80.3	- 39.7	時間
	80時間超	0	1	- 1	人

※残業及び休日労働はいずれも所定労働時間に対する値

2022年度 衛生委員会 開催日程

開催日程については、今年度と同様、
原則 第4月曜日 15時30分～ といたします。

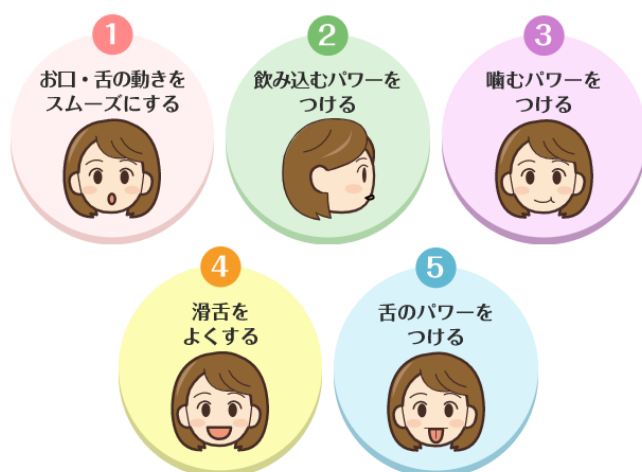
【2022年度 衛生委員会予定】

4月25日 (月)	10月24日 (月)
5月23日 (月)	11月28日 (月)
6月27日 (月)	12月26日 (月)
7月25日 (月)	1月23日 (月)
8月22日 (月)	2月27日 (月)
9月26日 (月)	3月27日 (月)

令和3年1月28日（木）配信

「オーラルフレイル対策のための口腔体操」で簡単エクササイズ マスク生活で気を付けたい口の周りの筋肉の衰え

\\ 5つの効果別体操 //



新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本に「マスク着用を含む咳エチケット」があります。

しかし、マスクをしていると、顔が隠れている安心感から表情筋を動かさなくなり、口角が下がり、頬のたるみやしわ、ほうれい線が目立ってくるのが心配されます。

また、喋らなくなることで口の周りの筋肉を動かさなくなり、その筋肉が衰えて、「オーラルフレイル」につながる恐れがあります。

「オーラルフレイル」は、口の機能低下、食べる機能の障がい、さらには心身の機能低下までつながる負の連鎖に警鐘を鳴らした概念です。オーラルフレイルを予防するには、口の“ささいな衰え”に気づき、健康な状態へ戻すための適切なケアとトレーニングをしていくことが重要です。最近、むせる、食べこぼす、滑舌が悪くなった、やわらかいものを好んで食べるようになったという方は、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

また、マスクをすると息苦しさから口呼吸になりやすく、口が開いて乾燥しがちです。乾燥すると唾液の分泌量が減少して口の中の細菌が増え、口臭が強くなったり、むし歯や歯周病リスクが高くなることその他、誤嚥性肺炎などを引き起こす可能性があります。

このように、唾液には食べ物の消化を助けるだけでなく、歯や歯間に付着した食べかすやプラーク（歯垢）を洗い流し細菌の増殖を抑える作用、飲食により酸性に傾いた口の中のpHを中和させてむし歯を防ぐ機能、いろんな刺激から粘膜を保護する働きなどがあります。

日本歯科医師会ではこのほど、オーラルフレイル対策、唾液の分泌の促進などを目的とした短時間でできる体操を「お口・舌の動きをスムーズにする」「飲み込むパワーをつける」「噛むパワーをつける」「滑舌をよくする」「舌のパワーをつける」の5つの効果別に紹介した「オーラルフレイル対策のための口腔体操」をホームページに掲載しました。

お口の健康は全身の健康につながりますので、普段の生活に口腔体操を取り入れてみてはいかがでしょうか。

① お口・舌の動きをスムーズにする体操

効果 唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

<p>(唇を中心とした) 口の体操</p> <p style="text-align: center;">ウー イー</p>  <p>①口をすぼめる。②「イー」と横に開く。</p>	<p>(唇と) ほほの体操</p> <p style="text-align: center;">水は 大さじ1程度</p>  <p>ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。(水はなくてもOK)</p>
<p>舌の体操 (舌圧訓練)</p>  <p style="text-align: center;">繰り返しましょう</p> <p style="text-align: center;">舌先と指先を 10回 押しつけ合う</p> <p>①舌を左のほほの内側に強く押しつける。 ②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。 ③それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。 ④右のほほでも同じこと繰り返す。</p>	<p>パタカラ体操</p>  <p>①「パ」…唇をはじくように ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように ④「ラ」…舌をまるめるように</p> <p>各発音 8回を2セット行う。</p>

唾液腺マッサージ



- ① **耳下腺マッサージ**
指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。
- ② **顎下腺マッサージ**
顎のラインの内側のくぼみ部分 3〜4か所を順に押ししていく。目安は各ポイントを5回ほど。
- ③ **舌下腺マッサージ**
顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

公益社団法人 日本歯科医師会

※印刷用のデータ（PDF形式）も掲載しています

■日本歯科医師会 HP

- ・オーラルフレイル対策のための口腔体操
https://www.jda.or.jp/oral_flail/gymnastics/

- ・印刷用 PDF
https://www.jda.or.jp/oral_flail/gymnastics/pdf/print.pdf

- ・関連動画…日歯 8020 テレビ「口腔体操でオーラルフレイル予防」
<https://www.jda.or.jp/tv/97.html>



●問い合わせ先

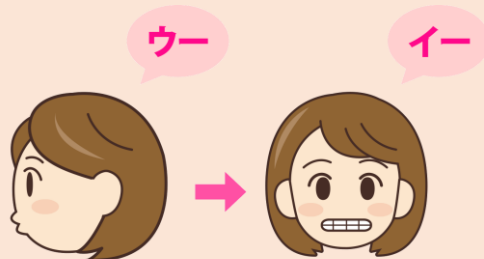
公益社団法人日本歯科医師会 広報課
TEL : 03-3262-9322
FAX : 03-3262-9885
日本歯科医師会ホームページ <https://www.jda.or.jp/>



① お口・舌の動きをスムーズにする体操

効果 唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

(唇を中心とした) 口の体操



①口をすぼめる。 ②「イー」と横に開く。

(唇と) ほほの体操



ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。(水はなくてもOK)

舌の体操 (舌圧訓練)



- ①舌を左のほほの内側に強く押しつける。
- ②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
- ③それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。
- ④右のほほでも同じこと繰り返す。

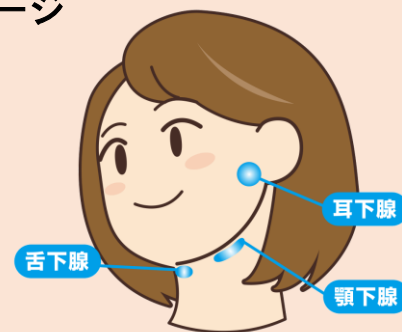
パタカラ体操



- ①「パ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌をまるめるように

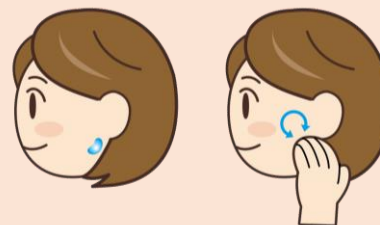
各発音 8回を2セット行う。

唾液腺マッサージ



1

耳下腺マッサージ



指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。

2

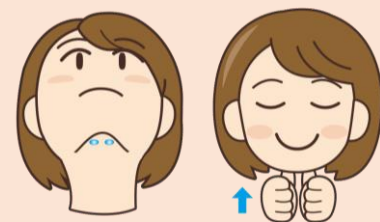
顎下腺マッサージ



顎のラインの内側のくぼみ部分 3~4 か所を順に押ししていく。目安は各ポイントを5回ほど。

3

舌下腺マッサージ



顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

② 飲み込むパワー（嚥下機能）をつける体操

効果 飲み込みに関連する筋力をアップすることで、食事中の「むせ」などの症状改善につながります。

開口訓練



1日10秒間×2セット(朝・夕)行ってください

- ① ゆっくり大きく口を開け 10 秒間保持する。
 - ② しっかり口を閉じて 10 秒間休憩する。
- ※お口を開くときには、無理せずに痛みが出ない程度にしてください。

おでこ体操



- ① 指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにする。
 - ② おへそをのぞきこみながら、5 つ数える。
- ※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

ベロ出しごっくん体操



ベロを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込む。

ごっくん体操

チェック! 飲み込んで確認



喉ぼとけに手を当て、ゴクンと飲み込む。
喉ぼとけが上がることを確認する。
※体操の前に位置をチェックしましょう。

1 喉ぼとけを上げる



のどに手を当てたまま、顎を少し引く。
ゴクッと飲んで、喉ぼとけを上げる。

2 上げたまま 5 秒保つ



喉ぼとけを上げたまま、5 秒保つ。
※5 秒が難しければ、できる長さで無理せず行いましょう。

3 息をしっかりと吐き出す



息を一気に吐き出す。
※お腹からしっかりと吐き切りましょう。

③ 噛むパワー（咀嚼機能）をつける体操

効果 「食べこぼし」や、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。また、唾液が良く出るようになると、美味しく安全に食べられます。

咀嚼訓練

ガムを噛むことにより噛むために必要な筋肉を鍛えることができます。

★姿勢は正しく！
★左右両側で均等に噛みましょう



1日2回（朝と夜）、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に、計5分間ガムを噛む。

- ①唇を閉じて、しっかりと噛む。
- ②ガムは1か所で噛まず、左右両側で均等に噛む。
- ③姿勢を正して噛む。

④ 滑舌（口唇・舌の巧緻性）をよくする体操

効果 口の動きをよくすることで、明瞭な発音につながり、表情が豊かになります。

早口言葉

口を大きく動かしながら3回続けて言ってみましょう！



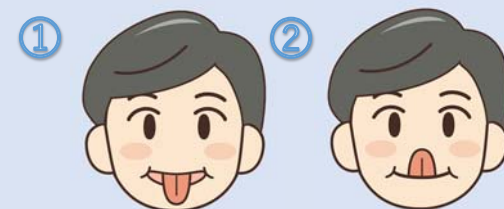
レベル1	なまむぎ なまごめ なまたまご (生麦 生米 生卵)
レベル2	隣の客はよく柿食う客だ
レベル3	あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ (青巻紙 赤巻紙 黄巻紙)
レベル4	隣の竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったので 竹立てかけた

⑤ 舌のパワーをつける体操

効果 「誤嚥」や「むせ」などの症状改善につながります。

舌トレーニング

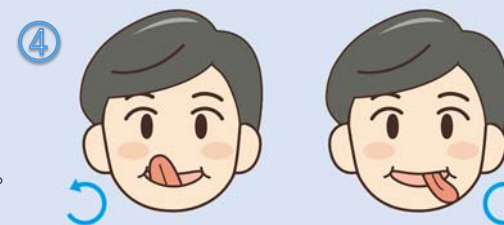
①舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす。



②舌で鼻のあたを触るつもりで伸ばす。



③舌を左右に伸ばす。



④お口の周りをぐるりと舌を動かす。



⑤スプーンなどを使って、舌に当てて押し、その力に抵抗するように舌を上げます（右から・左から・前から と同様に行います）。