



8029運動

No.92

みなさん、8029運動ってご存知ですか？これは千葉県歯科医師会が2018年度から始めた、健康長寿を目指す運動です。以前から推進していた8020運動との違いはなんでしょうか？

8020運動(はちまるにいまるうんどう)

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば食生活にほぼ満足することができると言われています。日本歯科医師会が中心となって1989年に始まりました。当初、8020達成者の割合は1割にも満たなかったのですが、2016年には5割を超えました。

8029運動(はちまるにくうんどう)

「80歳になっても肉(タンパク質)を摂取して元気な高齢者を増やしていこう」という運動です。8020運動では歯の本数だけでしたが、8029運動ではよく噛めて、ちゃんと飲み込めるという、お口の機能に注目しています。そのために残っている歯の本数ではなくて、噛めるか噛めないかを簡単にチェックするため、咀嚼の進行とともに色が変わるガムを使った口腔機能判定、トレーニング方法の研究、嚥下機能のチェックや舌運動の判定を75歳健診などに取り入れていく予定です。



なぜ肉(タンパク質)が必要か？

高齢者は食が細り栄養不足になりがち。その結果、筋力が衰え、社会参加が減り、老化が加速する症状「フレイル」になりやすく、さらに進行すると寝たきりなどの要介護状態になってしまいます。

フレイル予防には肉などの良質なタンパク質が必要。人間の細胞はタンパク質でできています。やわらかい糖質ばかりでは新陳代謝が進みません。元気なお年寄りの方は肉をよく召し上がる方が多くみられます。肉食高齢者で元気な老後を目指しましょう。



一般社団法人 千葉県歯科医師会

8029推進事業が始動します！

ハチマルニク
8029
HACHIMARU NIKU

高齢者こそ肉を食べよう！

「8029」運動とは

平成30年度より千葉県歯科医師会は8029(ハチマル肉と読みます)事業を立ち上げました。80歳になっても肉(蛋白質)を摂取して元気な高齢者を増やしていこうという運動です。口腔機能を維持、向上を図り生涯を通じた食支援をして健康寿命の延伸を目指していきます。その運動の象徴的な言葉が「8029」です。



一般社団法人
柏歯科医師会

<http://kashiwa.cda.or.jp/>

Email : kda@kamukamu.or.jp

