









一般社団法人グッドネイバースカンパニー  
2016年度活動報告書



# くちビルディング選手権

くちビルディング選手権は、子どもからお年寄りまでの多世代が混ざり合ってチームで戦う、**口腔機能**に特化した新感覚スポーツです。競技を行っているうちに、意識せずとも「**食べる機能**」が鍛えられる**熱く楽しい効果的**なプログラムになっています。

誰もが気軽に参加できる新しい形の**予防医療・保健活動**として、医療が持つ「**する側/される側**」という一方的な関係性や、**地域の中にある世代間のギャップ**や、**無関心**を越えていきたいと考えています。

笑った分だけ強くなる、目指せ！お口のアスリート

## 各地域との連携のカタチ

「くちビルディング選手権」は、医療や福祉、まちづくりに関心のある地域の方と一緒に運営しています。堅苦しいイメージのある医療や福祉ですが、「くちビルディング選手権」の運営に加わることで、自然に医療や福祉に関われる、そんな場づくりを目指しています。

これまで、社会福祉士や看護師、歯科衛生士を目指す学生(雲南コミュニティキャンパス:UCC、山形県東北公益文科大学ほか)がスタッフとして参加してくれました。企画から当日の司会進行まで携わるなかで、大学の実習では味わえない地域との関わり方や、医療や福祉のあり方に経験するきっかけになっています。

## 開催までの流れはどうなっているの？

### STEP2

作物を育てる人を決める

地域づくりに興味のある住民の方、歯科医師、コミュニティナース、地域おこし協力隊や医療福祉系の学生などと運営チームを作ります。

### STEP3

タネの育て方のレクチャーを受ける

くちビルディング選手権を実施に向けたノウハウの提供、競技開発ワークショップの開催、地域オリジナルの企画などを行います。

### STEP4

みんなで共に大地を耕す

GNCスタッフと地域の方が協力して「くちビルディング選手権」を開催します。

### STEP1

タネを植える大地を決める

くちビルディング選手権の開催を検討している行政・自治会・学校・企業や医療施設からお問合せやご依頼を頂きます。

### STEP5

収穫を振り返り次へ活かす

開催までの一連の流れを振り返り、次回に向けた展開を一緒に考えます。

※第3回ケアクリ会議で永田宏和さんから学んだ「風・水・土の理論」より。(詳しくはケアクリ会議レポートをご覧ください)

## 島根県と、長崎県の開催事例

くちビルディングを実施した理由や、どのような効果があったのか、教えてください！



島根県雲南市 歌田ちひろさん  
(株式会社Community Care代表)

「みんなで楽しんでいたら、幸せにそして健康になっている状態を目指す」という方針に共感し、くちビルを実施しようと思いました。開催にあたり、多くの関係者にご協力頂いたため、参加者や企画運営をする学生さんたちの日程調整やマネージメントが大変でした。実施地域の三刀屋町は、子供が少なく同年代の高齢者が多いため、くちビルを通して若い世代と関わることを喜んでくださいました。また学生さんたちにとっては、企画運営や高齢者さんをサポートするなどの実践力がついたと思います。



長崎県長与町 貞松徹さん  
(社会医療法人ながよ光彩会)

グループホームに子どもたちが遊びに来てくれた時に、入居者に話しかけることが難しい子どもたちがいます。挨拶はしたものの、何を話せばいいのか、どう関わればいいのかいつも緊張してしまう。そんな時に出会ったのが「くちビル」でした。遊びを通して、子どもと高齢者の交流の場を創造したい。子どもと一緒に遊ぶ事が、高齢者の舌の力、口腔機能を高め、食べる力を維持してくれる。子どもたちが知らず知らずのうちに福祉してるって最高ですね！

## なぜ口腔機能に特化するのか。

年齢を重ねると、噛む力やのみこむ力の低下、味覚の低下など、食べる機能の衰えが深刻になってきます。誤嚥を繰り返すことが原因となる「誤嚥性肺炎」は、日本人の死因の第三位になるほど深刻な病気です。おいしく食べる、楽しく笑うために日々使っている顔や口の筋肉は、使わないと意外にすぐ衰えてしまうのです。

私たちは、食べる機能の衰えを予防する活動を、口腔リハビリやアセスメントとしてではなく、本気のスポーツ競技として行うことで地域の中に暮らす様々な世代が交流できる場を生み出し、楽しみながら口腔機能や日々の食事についての意識を高めるプレイフルなプログラムを提供していきます。

## こんなアドバイザーがプログラム開発に関わっています

石巻市雄勝歯科診療所 河瀬聡一朗さん

口腔ケアには2つの意味があります。1つは口の中を綺麗にして、口の病気や全身的な病気を予防する。そしてもう1つが「食べる」機能を健康に維持することです。つまり口腔ケアをすることは命を守ることなのです。1つ目に関しては皆さん毎日心掛けていることと思いますが、2つ目はどうでしょう？これは口周辺や喉を鍛えることなのです。その方法がこのくちビルディングの競技に含まれています。いつまでも元気に長生きするためにも競技を通じ楽しんで学んでください。

歯科医師 原田創さん

食べることは生きることです。その食べるという行為は歯だけでなく、唇・舌・のどなど複雑にからみあって成り立ちます。僕ら歯科医師は治療やケアを通して、患者さんだけでなく他の医療従事者にも口から食べる重要性・楽しさを伝えたいと思っています。くちビルディングでは思わず本気になる「遊び」の中から得られる発見が真の学びになることに、大きな魅力を感じています。自分のカラダのことを知り、楽しく維持・向上していける社会を創ってくれるだろうと考え、活動を応援しています。



# くちビルディング選手権は全国に広がっています!

## 長崎



グループホームの高齢者と学童の小学生がチームになって楽しみながらお口を鍛えました。

## 島根



自治会の方を対象に、コミュニティナースと看護学生、地元の高校生が運営メンバーとなり開催しました。

## 京都



教育関係の方々を対象に「歯ッカソン!」を行い、子供たち対象のイベントを行いました。

くちビルディング選手権は、地域団体、教育機関、医療機関、自治体など様々な場面で活用されています。

## 山形



庄内の東北公益文科大学や、まちづくりセンター、小学校、自治会など5か所で開催!

## 熊本



九州の医師や歯科医師の方々、歯科衛生士のたまごの学生と運営チームをつくり開催しました。

## 鹿児島



鹿児島大学医学部出身の陸上部OB・OGの皆さんがくちビル競技に挑戦!

## 千葉



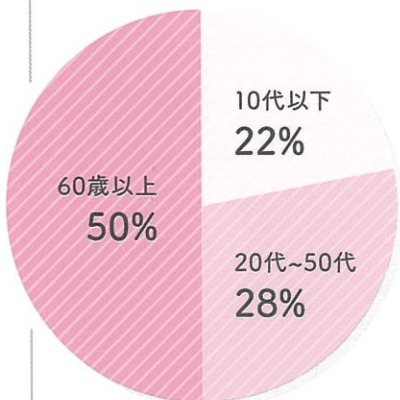
千葉大学の学生や、住民を対象に「歯ッカソン!」を実施しました。

## 宮城



歯科医師とチームをつくり、石巻市の高齢者の方を対象に行いました。

## これまでの参加者層



- 参加者は小学生からお年寄りの方まで様々です。
- 足腰が不自由な方も、座りながら楽しめます。
- こども・働きざかり・年配の方、と3世代で楽しむことも出来ます。

### 参加者からのコメント

どれも親しみやすい競技で、毎回「次は何をするんだろう?！」というワクワク感がありました。毎日教えてもらったトレーニングをしていたので実測も楽しみでした。肺活量をもっと鍛えたいです!  
(Rさん 52歳女性)

普段接することのない方達とチームを組んで競技をしましたが、「はじめまして」なのに家族のように関わることができ、チームプレーも盛り上がりました。とっても楽しかったです!  
(Yさん 23歳男性)



## 子どもたちが大活躍!おいしく食べよう体操

口周りの筋肉を鍛えるトレーニング用ムービー「おいしく食べよう体操」を制作しました。山形県遊佐町立藤崎小学校の4年生が出演!

くちビルディング選手権の最後には、いつもこの動画を見てお口の体操をします。

## もっと参加型で、もっと創造的な 地域医療や保健活動を目指して!

グッドネイバーズカンパニーは、地域の医療・保健・福祉の取り組みを、より参加型で創造的なものにする事で、地域や個人が抱える健康課題の解決に貢献することを目指しています。

「医療」と聞くと、専門的で難しく、体調が悪くなってからかかるものというイメージが先行しがちです。そこで私たちは、医療・保健・福祉の活動をもっと参加しやすく、もっと楽しい雰囲気、もっと多世代で楽しめる分かりやすいプログラムへと変換する「プレイフルケア」という考え方に行きつきました。プレイフルケア事業で取り組むひとつ目のテーマが、「摂食嚥下と口腔機能」です。今後も様々なテーマに対して、参加型で創造的な課題解決方法を提案していきたいと考えています。



グッドネイバーズカンパニー代表  
清水 愛子(しみず あいこ)

## 2016年度は、こんなことをやりました!

### 第3回ケアクリ会議 (2016.10.16)

医療・保健・福祉などケアの現場で活躍する人材と、デザイナーやクリエイター、企業内イノベーター、研究者、社会起業家などのクリエイティブ人材の双方が出会い「ケアの現場とクリエイティビティ」について学び、語り、考えるGNCのアンニュアルイベント。今年も「予防と防災」をテーマに開催しました。

ゲストに、永田宏和さん(NPO法人プラス・アーツ理事長)、都竹茂樹さん(熊本大学政策創造研究教育センター教授)、石井洋介さん(消化器外科医、日本うんこ学会会長)をお招きしました。

お知らせ!  
第3回ケアクリレポート、配布しています!

GNCの活動に興味を持ってくださった方や、ケアクリ会議の内容に興味を持ってくださった方へレポートを配布しています(PDF無料・冊子有料)。

裏面記載のアドレスまで、是非お気軽にお申し込みください!



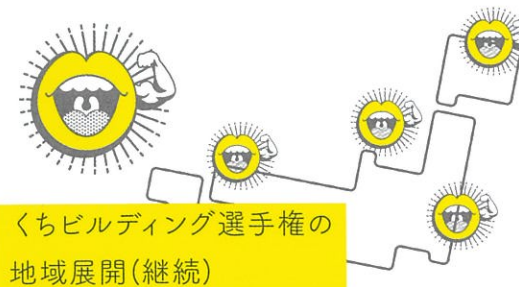
### くちビルディング選手権

「食べる機能の衰え」と「多世代交流機会の減少」というふたつの社会課題を解決するために、笑える予防医療系スポーツイベント『くちビルディング選手権』のプログラム提供を開始しました。実施に伴う運営ハンドブックの作成や、オリジナル競技の開発、なかなか測る機会のない口腔機能をたのしく測定するためのメソッドの開発を進めています。



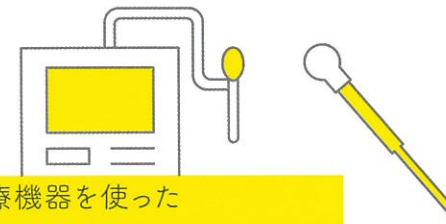
詳しくは内面をご覧ください!

## 2017年度の展開について



### くちビルディング選手権の 地域展開(継続)

昨年度実施した地域では、近隣地区や団体を巻き込みながら開催場所や対象者を広げつつ、新しい地域での実施にも力を入れていきます。



### 医療機器を使った 新しいゲームプログラムの開発

ゲームデザイナーと協働して、競技やゲームの企画開発をすることで、より参加型で楽しいプログラムを増やしていきます。



### 口腔機能100人調査や、 食生活実態調査の実施

口腔機能や食生活の調査を実施し、より医学的、歯学的に意味のあるプログラムへとバージョンアップを目指します。



### 企業や学校などと プレイフルケアの共同開発

保健教育や産業保健など新しい分野での活用方法を探るため、学校や企業とフィールドワークやワークショップの開催を計画していきます。

## GNCは現在4名のスタッフで活動しています!



清水 愛子  
(しみず あいこ)  
代表理事  
デザイナー/リサーチャー  
→東京



吉永 恵里  
(よしなが えり)  
コミュニティデザイナー  
高校教諭  
→大阪

「面白いから参加したくなる!」そんな地域医療や保健活動を仕掛けたいと思ってプレイフルケア事業を始めました。GNCが4人体制になって「くちビルディング選手権」が本格始動して、早1年。各地域で大爆笑の渦を巻き起こすことに成功したと自負しています(笑)。地域医療・保健に興味があってGNCに巻き込まれたい人、絶賛募集中です!

この1年でたくさんの人や地域に出会い、新しい知識をたくさん学びました。これまでも地域に関わる活動をしてきましたが、医療や保健、健康というメカネを通すと、見える景色がなんと違うこと!各地域で出会った熱いひとりの想いを受けとめて、2017年はさらに多くの人と一緒に笑い、楽しみ、そして学べる活動へと広げていきたいです。



児島 満理奈  
(こじま まりな)  
理学療法士  
→神奈川



藤川 かな奈  
(ふじかわ かなな)  
地域おこし協力隊  
→山形

楽しいことが大好き、好奇心旺盛なマリナーです!病院に勤めている頃から地域に開かれた医療が実現できないかと感じていました。そんなとき出会ったGNCとくちビルディング。私達の活動が地域と医療を繋ぐキッカケになれば嬉しいです。みなさんとの出会い・ご縁を大切に2017年も邁進していきます!!

私の住む山形県の庄内地域は、医療分野に携わる方々の横のつながりが大変強く、まだ京都から庄内に来て1年ですが、自治会や小学校、病院、グループホームなどいろんな場面でくちビルを運営することができました。来年度はくちビルだけでなく、その地域に合ったワクワクするプレイフルケアを町の方々と一緒につくっていききたいと思います。

Special Thanks!! この1年、さまざまな形でGNCを支えてくださったみなさまに、心から感謝いたします。

矢田明子(NPO法人おっちらば)/歌田ちひろ(株式会社Community Care)/中山晴奈(NPO法人フードデザイナーズネットワーク)/犬飼博士(esスポーツプロデューサー)/戸原玄(歯科医師・東京医科歯科大学)/都竹茂樹(医師・熊本大学)/河瀬純一郎(石巻市雄勝歯科診療所)/原田創(歯科医師)/添島絵美(添島歯科クリニック)/貞松徹(社会福祉法人なが光彩会)/橋本和子(雲南コミュニティキャンパス事務局)/古市妙(雲南コミュニティナース)/後藤広明(リプト株式会社)/森本圭介(株式会社JMS)/吉田裕美(アートディレクター)/濱野強(京都産業大学)/加藤洋(株式会社TAM)/市岡祐次郎(株式会社TAM)/加嶋大輝(株式会社TAM)/西上ありさ(studio-L)/出野紀子(studio-L)/東北芸術工科大学 and you!

## 活動 予定



## お問い合わせ

地域医療をもっと参加型にしたい、地域保健の新しいカタチに挑戦してみたい、医療職と住民との垣根を越えた予防・保健活動を開催したいけれど何から始めればいいのか分からない方、是非、私たちに相談ください。また、プロジェクトに関するお問い合わせ、講演・ワークショップのご依頼、その他のご質問などございましたら、下記アドレスまでご連絡ください。

✉ info@gnc.or.jp  
web http://www.gnc.or.jp