



口の筋力を鍛える、新感覚スポーツ!?

## 「くちビルディング選手権」実施による 口腔機能の改善効果に関する研究

65~79歳  
の女性が  
対象です

“食べる”、“息をする”、“笑う・話す”といった口まわりの力を楽しく鍛えるプログラムとしてNHKで取り上げられた「くちビルディング選手権」。今回の調査は、くちビルディング選手権プログラムの実施（1ヶ月間）が口の筋力・食べる力に与える効果を確かめています。一般的に、40歳から衰えはじめると言われている口の力は、おとろえを自覚しづらいのが特長です。この機会に、口の力を楽しく鍛えましょう!!

### ◇ 調査内容

計3回の「くちビルディング選手権」大会への参加と、1ヶ月間の自宅トレーニングが口や全身の機能に与える影響を調査します。

※参加者全員に、くちビルディング選手権トレーニングキットが進呈されます。

### ◇ モニター対象者 (以下の条件を全てを満たす方)

- 65~79歳の女性 (募集人数 50名 | 先着順)
- 全4回の会場調査すべてに参加可能な方
- ヘルスケア開発市民サポーターに登録済みであること



【研究代表者】

神戸常盤大学短期大学部口腔保健学科  
教授／歯科衛生士 原 久美子

### ◇ トレーニング期間

平成30年9月29日（土）～10月27日（土）

※期間中は、自宅で口のトレーニングを実施していただきます。

### ◇ 会場調査 実施日 時間

午前の部(10:00 - 12:15)または、午後の部(13:30 - 15:45)の  
いずれかにご参加下さい。

#### 第1回：平成30年 9月29日（土）

研究説明、アンケート、身体機能測定、口腔機能測定

第1回くちビルディング選手権大会

#### 第2回：平成30年 10月13日（土）

自宅トレーニングの確認、簡単な口腔機能測定

チくちビルディング選手権

#### 第3回：平成30年 10月27日（土）

アンケート、身体機能測定、口腔機能測定

第2回くちビルディング選手権大会

#### 第4回：平成31年 1月26日（土）

アンケート、身体機能測定、口腔機能測定

第3回くちビルディング選手権大会



【共同研究者】

一般社団法人  
グッドネイバーズカンパニー  
代表／医師 清水 愛子



くちビルディング選手権の様子

### ◇ 会場

デザイン・クリエイティブセンター神戸 KIITO (神戸市中央区小野浜町 1-4)

### 【モニター調査実施・商品開発】

一般社団法人  
グッドネイバーズカンパニー

# モニター調査 参加申込書

市民サポーターID、氏名、住所、生年月日、連絡先（電話・メール）を下記まで郵送・電話・FAXのいずれかの方法でお申込み下さい。  
申込受付後、モニター参加確認通知を郵送いたします。

## 申込・お問い合わせ先

こうべ・くちビル調査 事務局  
一般社団法人グッドネイバーズカンパニー（担当：コジマ）  
大阪府 高槻市芥川町1-2 ローレルスクエア高槻B-901

FAX : 072-683-6242      MAIL : info@gnc.or.jp

TEL : 045-315-4702

（電話受付時間：火・金・土 10～17時 不在時は折り返しお電話を差し上げます）

モニター調査名	「くちビルディング選手権」実施による 口腔機能の改善効果に関する研究	
市民サポーターID		
フリガナ 氏名	※本調査は女性に限ります	
住 所	〒	
生 年 月 日	年	月 日
電 話 番 号		
調査希望時間帯	<input type="checkbox"/> どちらでもよい <input type="checkbox"/> 午前（10:00 - 12:15） <input type="checkbox"/> 午後（13:30 - 15:45）	
E-mail ※お持ちの方	@	
アレルギーの有無	なし・あり（ ）	

※ 指定の日時をご確認の上、ご応募下さい。

※ 定員は50名です。定員に達し次第、キャンセル待ちでの受付となります。

※ 希望の時間帯（午前もしくは午後）をご指定ください。

午前の部へ参加が集中することが予想されますので、午後の部への参加にご協力お願いいたします。

※ 会場までの交通費は自己負担になります。

※ モニター参加後も、いつでもモニターを中止することができます。

※ 調査結果は、市民セミナー等にて公表することがあります、参加者のプライバシーは保護致します。

※ お持ちのアレルギーによっては、参加をお断りする場合がございます。予めご了承ください。