

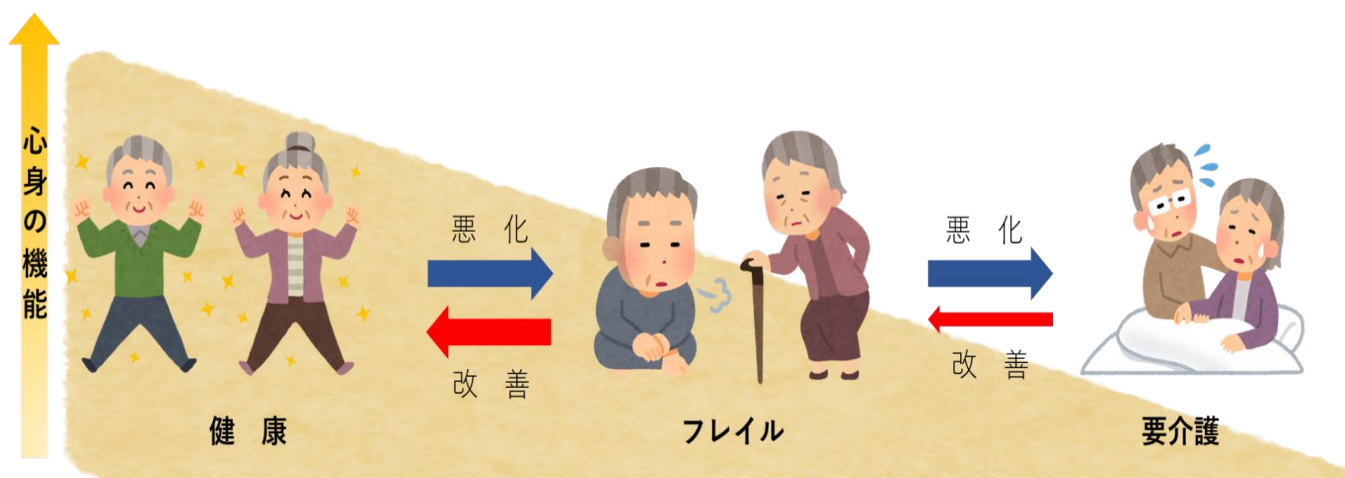
フレイル・オーラルフレイル

年齢を重ねるごとに身体がいうことをきかなくなり、
若いときと比べて衰えを感じることもあると思います。
それは「年のせい」だけなのでしょうか・・・



年齢を重ねたり、病気になったりすることで、からだところどころの動きが低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態を「フレイル」といいます。

フレイルは、「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の状態ですので、早く気づいて対策することで、健康な状態に戻ることもできます。

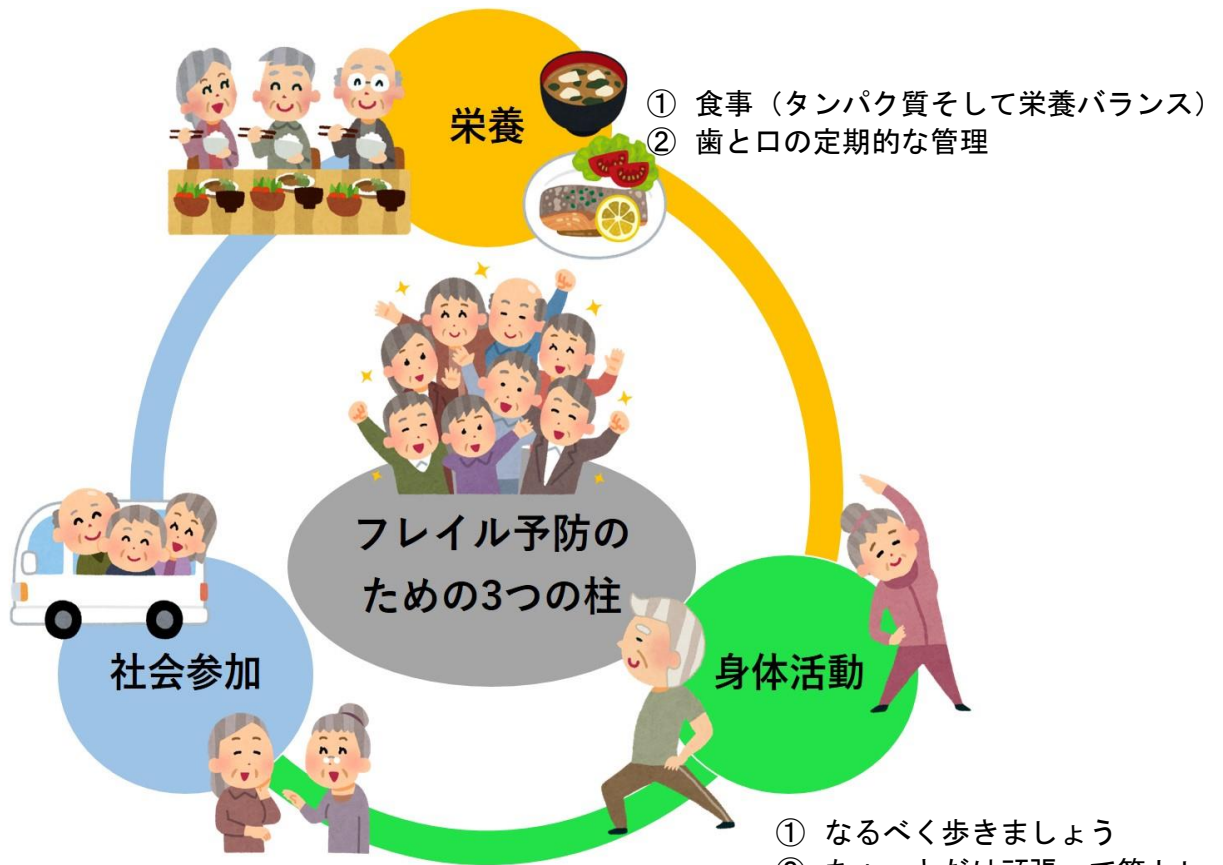


フレイルは「からだ」の虚弱だけではなく、

「社会性 や 心」の虚弱など 多面的な要素がお互いに影響し合っています。

いつまでもいきいきと暮らすためにはフレイルを予防することが大切です。

フレイル予防の 『 3つの柱 』



フレイルのはじまり・・・「お口の働き」のわずかな衰え

お口の働き（機能）のわずかな衰えを **オーラルフレイル** といいます。

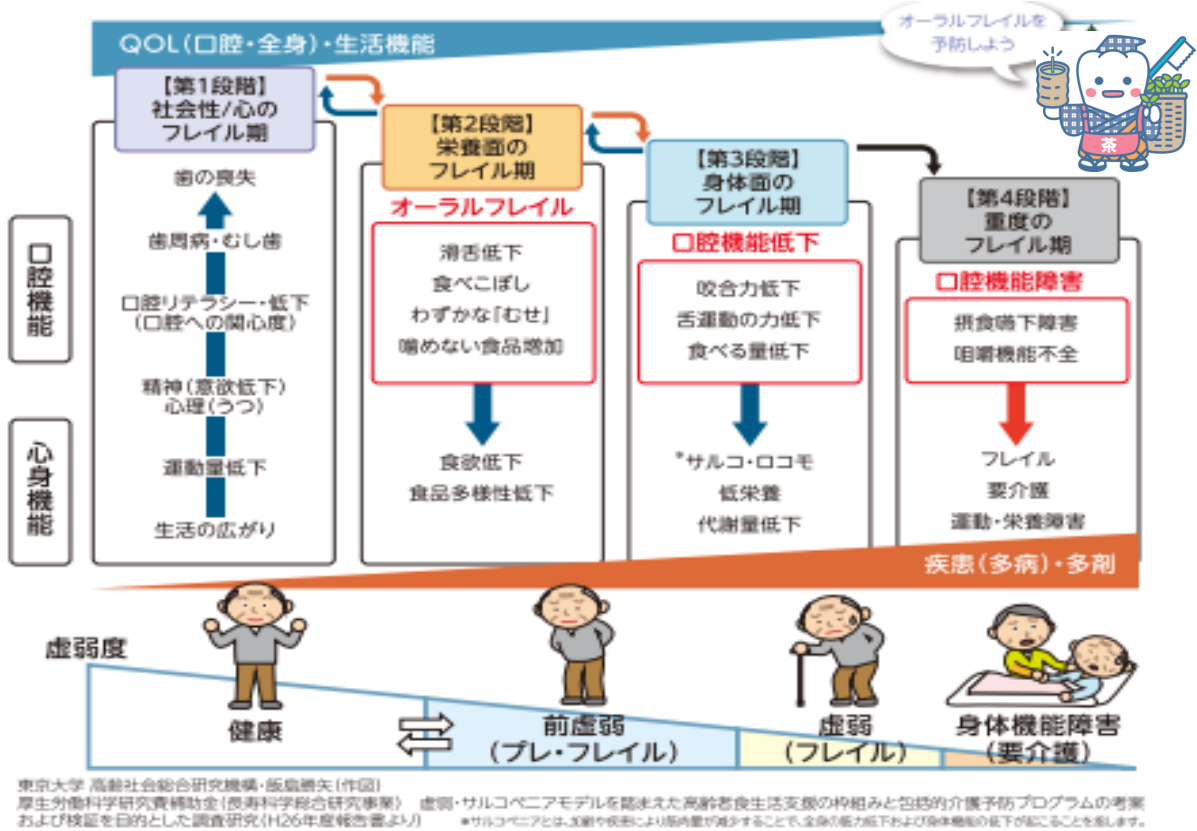


図2 オーラルフレイルの概念図（一般市民向け）

オーラルフレイルを予防しましょう！！

食欲が低下したり、食べられない食品が増えたりします。それを気づかず放っておくと、咬む力や舌の運動が衰え、筋力の低下や低栄養・代謝量低下を引き起こします。それがさらに進行すると、食べ物を捕食（口腔への取り込み）できなくなったり、飲み込めなくなる口腔機能障害となり、フレイルとなり認知症や要介護のリスクが高くなってしまいます。

それらを放っておくとフレイルとなり、認知症や要介護のリスクが高くなってしまいます。



チェックリストでご自身のお口の健康状態を確認しましょう！！

5項目のうち2項目以上に該当する場合は、オーラルフレイルに該当します。

オーラルフレイル チェックリスト	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？ (差し歯や金属を被せた歯は、自分の歯として数えます。) (インプラントは、自分の歯として数えません。)	0~19本	20本以上
半年前と比べて、固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渴きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

医療機関名

	低下している項目	おすすめプラン
<input type="checkbox"/>	(1) 歯肉の健康	毎日の丁寧な歯みがきの実践、歯周病の管理
<input type="checkbox"/>	(2) 口腔衛生状況、義歯の管理	定期的な歯科健診、入れ歯の調整
<input type="checkbox"/>	(3) 咀嚼機能 (噛み砕く力)	① → ④ → ⑤ → ⑦ → ⑧
<input type="checkbox"/>	(4) 舌の機能	① → ⑦ → ⑧
<input type="checkbox"/>	(5) 嚥下機能 (呑み込む力)	① → ② → ③ → ⑦ → ⑧
<input type="checkbox"/>	(6) お口の潤い (唾液の分泌)	⑥ → ⑦

あなたの目標 1年間あせらず、続けましょう！！

お口のトレーニング

静岡県歯科医師会 動画 URL



① 深呼吸

鼻から大きく息を吸って、ちょっと止めて口をすぼめて吐く。

② 首の運動 (ストレッチ)

左右を向く 左右に傾ける 上下を向く 回す
 左→正面→右 左→正面→右 下→正面→上 左回り→右回り

③ 肩の運動 (ストレッチ)

上下 ゆっくりあげ、ストンと下ろす。
腕を回す 前回し→後回し

④ 頬の運動 (お口まわりの筋力アップ)

片方ずつ頬を膨らませる 両方頬を膨らませて両手をあて「プツ」とつぶす。

⑤ 顔の運動 (お口まわりの筋力と咀嚼機能アップ)

口を尖らせて「ウー」 口を横に広げて「イー」

⑥ 唾液腺マッサージ (唾液を出す効果)

<耳下腺> <舌下腺>

両手を頬にあて、ゆっくり円を描くようにマッサージ 前回し→後回し
両親指を顎の下に当てて「グー」と押す

⑦ 舌の運動 (滑舌と嚥下機能アップ)

前に出す 左右に動かす 唇をゆっくり一周なめる

⑧ 発音 (滑舌と嚥下機能アップ)

大きな声で、ゆっくりはっきりと口や舌を動かす
「パ」「タ」「カ」「ラ」
「パンダのたからもの」

⑨ その他の早口ことば (滑舌と嚥下機能アップ)

- 生麦生米生卵 (なまむぎなまごめなたまご)
- 隣の客はよく柿食う客だ (となりのきやくはよくかきうきやくだ)
- この竹垣に竹立て掛けたのは、竹立て掛けたかったから竹立て掛けた (このたけがきにたけたてかけたのは たけたてかけたかったからたけたてかけた)