

今日から  
はじめる

# フレイル予防

健康な生活は「健<sup>けんこう</sup>口<sup>くち</sup>」から

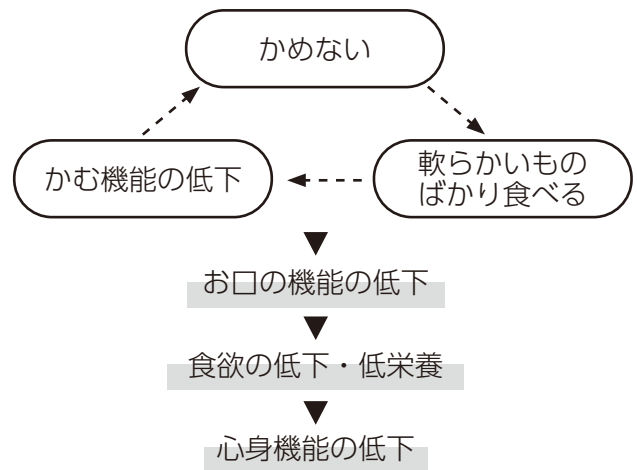
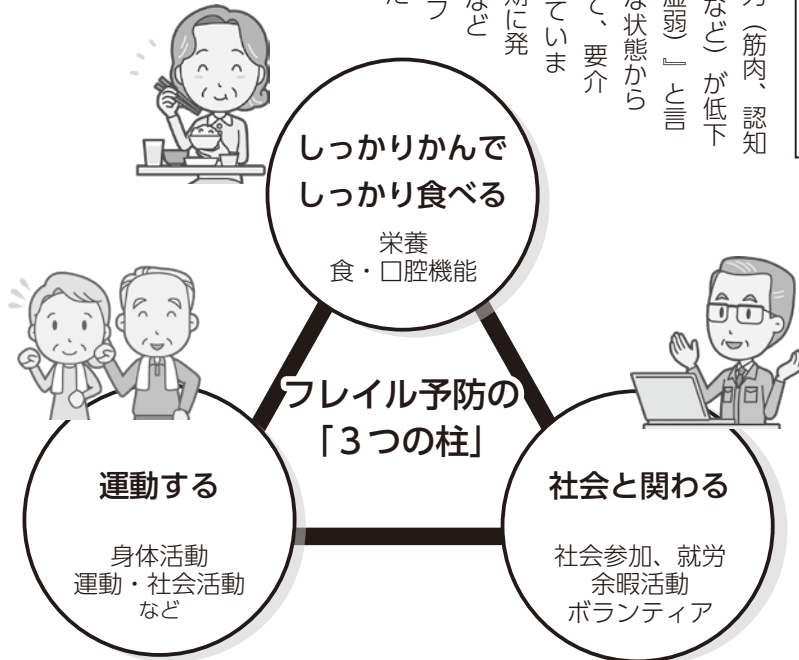
フレイルを「ご存じですか」



高齢になって心身の活力（筋肉、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を『フレイル（虚弱）』と言います。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。フレイルの兆候を早期に見つけて日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることが出来ます。

問合せ 市民保険課  
TEL 89・2159

※21ページにフレイルチェック測定会について掲載していますので、ご覧ください。



40代から気づいてほしい

フレイルは

## オーラルフレイル

から  
始まります

オーラルフレイルとは

お口の周りの筋肉量低下に伴い、食べこぼしをする、むせる、かたいものをかめない、滑舌が悪い、口の中が渇くといったお口の些細な衰えはフレイル（虚弱）の前段階と言われています。これをオーラルフレイルといいます。歯や口の働きは老化現象と深く関係するということが明らかになってきました。要介護にならないためには、元気な歯や口を維持することが大切です。

### やってみよう！オーラルフレイルのセルフチェック

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を使用している	2	
<input type="checkbox"/> 口の渇きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物をかめる		1
<input type="checkbox"/> 1日2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

オーラルフレイルの危険性

0～2点……低い  
3点……あり  
4点以上……高い

※歯を失った場合は、義歯などを適切に使って硬いものを食べることができるように治療することが大切です。

(出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢 作表)