

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

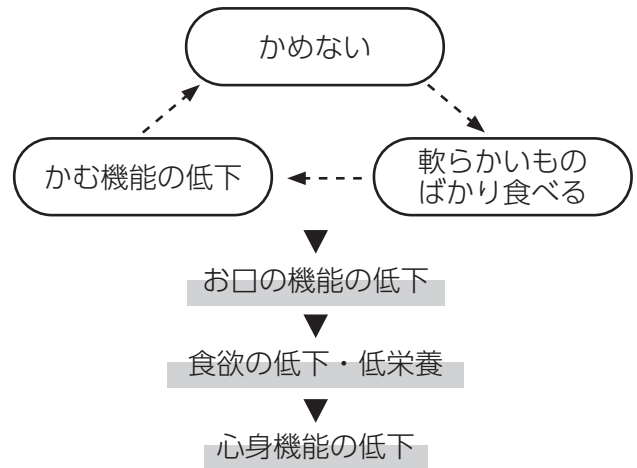
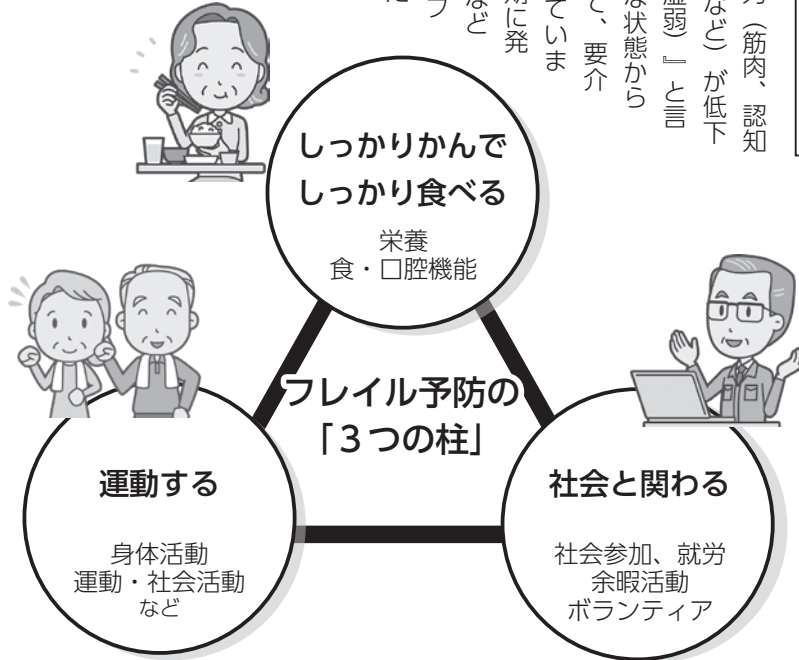


高齢になって心身の活力（筋肉、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を『フレイル（虚弱）』と言います。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。フレイルの兆候を早期に見つけて日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることが出来ます。

問合せ 市民保険課

TEL 89・5355

※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。歯や口の働きは老化現象と深く関係するということも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)

## オーラルフレイル予防法

### 1 トレーニング

#### ●唇と頬の体操

- ①水10〜20ml(大さじ1杯)を口に含む。
- ②水を左右、上下に動かして20〜30秒間ブクブクうがいをする。



#### ●パタカラ体操

「パ。パ。パ。パ。タタタタタ…」と各発音8回を2セット行います。

「パ」…唇をしっかり閉じてから発音します。【食べこぼしを防ぎます】

「タ」…舌を上の前歯の裏にくっつけてから発音します。【食べ物を押しつぶす、飲み込む舌の筋肉を鍛えます】

「カ」…喉の奥に力を入れて発音します。【誤嚥を防ぎます】

「ラ」…舌を丸め、舌先を上あげにくくつけてから発音します。【食べ物や飲み込みやすくします】

#### ●唾液腺の分泌を良くするマッサージ

唾液には口の中を清潔に保ち、消化や飲み込みを助ける効果があります。唾液腺マッサージを行って唾液の分泌を促しましょう。

①耳下腺…指数本を耳の前(上の奥歯あたり)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしましょう。

②顎下腺…顎のラインの内側のくぼみ部分3〜4カ所を順に押ししていきます。目安は各ポイント5回ほど。

③舌下腺…顎の中心辺りの柔らかい部分に両手の親指をそろえて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てます。

※引用…日本歯科医師会 オーラルフレイル対策のための口腔体操

#### ●カラオケやおしゃべり

カラオケやおしゃべりを楽しみながらお口の周りの筋力を鍛えます。

#### ●食材や調理を工夫したトレーニング

- ・食材を大きく切る
- ・かみ応えのある食材を選ぶ

食材を大きく切ったり、かみ応えのある食材を使用したりすることで、かむ力とかむ回数を意識した食事になります。

例えば、ひき肉よりも塊肉、野菜は生野菜やゴボウ・レンコンなどの繊維質なものがあります。ご飯は少し硬めに炊くと、かみ応えがアップします。

食事の1口目で、30回以上かむことをお勧めします。よくかむことは脳の血流を増やし、脳の刺激にもなります。

### 2 バランスのとれた食事を

高齢者になると1回の食事が少なくなるため、栄養素の不足によって低栄養を引き起こしがちです。1回の食事に「主食」「主菜」「副菜」をそろえることで、さまざまな栄養素をバランスよくとることができます。特に主菜に多いタンパク質には人の体の筋肉や血液など身体をつくる役割があります。朝食、昼食、夕食のすべてにタンパク質を多く含む食品を取り入れることがポイントです。



### 3 かかりつけ歯科医で定期健診

歯だけでなく、お口全体の健康状態をチェックします。半年に1度は歯の定期健診を受けましょう。



#### 出前講座で測定や講話を行っています！

市では、75歳以上の方が参加している通いの場に出張して、フレイル測定やオーラルフレイル測定、フレイル予防に関する運動指導、栄養指導などを行っています。少人数の集まりでも出張しますので、お気軽にご利用ください。能代市出前講座で申込みと無料です。

- 例)・歯科衛生士による舌圧計を使ったオーラルフレイル測定と講話  
・健康運動指導士によるフレイル予防の講話と運動(実技)  
・管理栄養士によるフレイル予防の講話(効果的な栄養のとり方など)

問合せ 市民保険課 Tel.89-2159

