

フレイル予防はじめてみませんか？

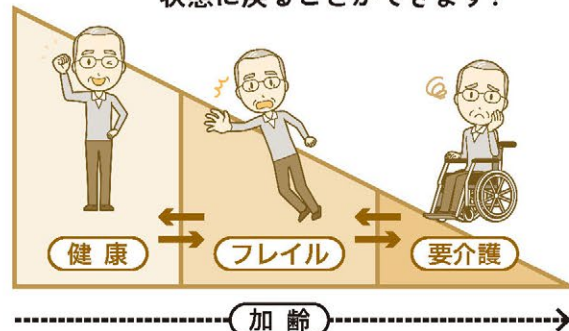
健康寿命を延ばすために

問合せ 市民保険課 TEL 89・2159

フレイルとは？

加齢に伴い、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。要介護の一手前のことで、そのまましていると要介護状態になる危険性が高くなります。

早めに気づいて適切に対処すれば再び健康な状態に戻ることができます！



フレイル予防の3つの柱



最近、こんなこと
ありませんか？

- ☒ が
1～2つ …… フレイル予備群
3つ以上 …… フレイルの可能性が
あります

- ☐ 6カ月で体重が2 kg以上減った
☐ 疲れやすくなった
☐ 体を動かすことが減った
☐ 歩く速度が遅くなった
☐ 筋力（握力）が弱くなった

●出前講座

- 地域に出向いてフレイル予防についての講話や測定などを行います。
- ▼対象 おおむね5人以上の団体、グループなど（75歳以上の方1人以上含むこと）
 - ▼時間 1時間～1時間半程度
 - ▼場所 地区自治会館、公民館など
 - ▼内容 フレイル予防についての講話、測定、実技（運動、口腔ケアなど）



●フレイルチェック測定会
体成分分析装置（インボディ）に乗ることで筋肉量、体重、体脂肪量、栄養評価（タンパク質、ミネラル）、体水分量などを測定できます。測定後、結果の説明や保健師、管理栄養士による健康相談も行っています。（予約制・参加無料です）
※14ページに測定会の情報を掲載しています。

能代市ではフレイル予防に関するさまざまな事業を開催しています

あなたのお口は大丈夫？

お口の変化で気になる
症状をチェック！

オーラルフレイルは「口の機能が低下した状態」のことをいいます。口の機能が低下すると、やわらかいものばかり食べるようになり、かむ機能が低下します。

食事が十分にとれなくなると、必要な栄養が取れなくなるため低栄養となり、筋力低下など全身の機能も衰えてしまうことにつながります。

パタカラ体操

飲み込みを良くするためには、口・のど・舌の筋肉を鍛えておくことが大切です。口全体の筋肉を動かせるのが「パタカラ」の発音と言われています。

「パ・パ・パ」「タタタタ」「カカカカ」「ララララ」としっかりと声を出してみたり、「パタカラ」と繰り返してみよう。1音ずつはつきり発音がポイントです。

「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、舌先を上あごにくっつけてから発音します。「食べ物を飲み込みやすくします」

唾液の分泌を 良くするマッサージ

唾液には口の中を清潔に保ったり、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良くしましょう。

●耳下腺マッサージ

指数本を耳の前（上の奥歯辺り）に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。

●顎下腺マッサージ

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く。目安は各ポイントを5回ほど。

●舌下線マッサージ

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る。

●フレイル健診

地域での集いの場に出向いてフレイルに関する測定や専門家による講話や実技など2回シリーズで開催します。1回目と2回目の測定結果を比較でき、楽しくフレイル予防について学んでもらえる内容です。

▼対象 おおむね75歳以上の方（15人前後集まれる団体）

※本庁地区、北地区、南地区、二ツ井地区で各地区1団体ずつ募集します。

▼時間 2時間程度

▼場所 地区自治会館、公民館など

▼内容 体成分分析装置（インボディ）測定、握力測定、足指力測定、ベジチェック、パタカラ測定など、フレイル予防に関する講話、自宅で行える体操や脳トレなどを紹介します。

1つでも当てはまる方は、
早めの対策で健康の維持・改善を！

- ・むせる、食べこぼす
- ・食欲がない、少ししか食べられない
- ・やわらかいものばかりを食べる
- ・滑舌が悪い、舌がまわらない
- ・口が乾く、口のニオイが気になる
- ・自分の歯が少ない、あごの力（かむ力）が弱い



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

