

～健康寿命を延ばすために～

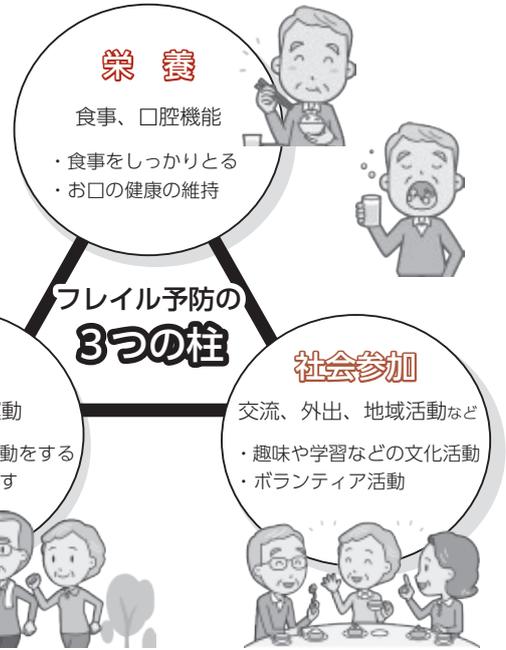
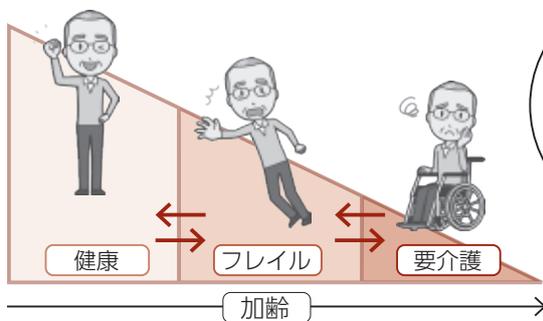
フレイル予防はじめてみませんか

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。

要介護の一手手前のことで、そのままにしていると要介護状態になる危険性が高くなりますが、早めに気づいて予防など適切に対処すれば再び健康状態に戻れる段階ともいわれています。日頃からフレイルを予防し、健康寿命を延ばしましょう。



3個以上はフレイル状態

1～2個はフレイル予備群

日常生活の中でこんなサインありませんか？



□体重が減った
(半年で意図しない
2kg以上)



□筋力(握力)
が低下した



□歩くのが
遅くなった



□疲れやすくな
った



□軽い体操や運動を
する習慣がない



パタカラ体操

「パ、パ、パ、パ、タタタタタ、カカカカカ、ラララララ」や「パタカラ」と発音し、□の筋肉や飲み込む力を鍛える体操です。慣れてきたら好きな曲を「パタカラ」の歌詞で歌ったり、早口で繰り返し発音してみるのもお勧めです。

「パ」…唇をしっかりと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】

簡単な体操などでフレイルを予防！

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"/> □の渴きが気になる	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・たくあんくらいのかた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

(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かた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。

指輪っかテストで筋肉量をチェックしてみましょう

特別な機械を使わなくても、簡単に筋肉量の目安として把握できる方法です。両手の親指と人差し指で輪をつくり、利き足でないほうのふくらはぎの一番太い部分を軽くつかんで確認してみましょう。



つかもうとしても、指が離れてしまっ、つかめない

筋肉量の低下による
リスクは低い



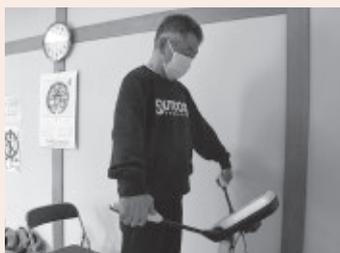
ちょうどぴったりつかめるくらい

筋肉量の低下による
リスクがややある



指と足の間に隙間ができる

筋肉量が低下している
恐れあり



フレイルチェック測定会を開催しています！

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）。日程や会場の詳細については、広報のしるに掲載しますので、お気軽にお申し込みください。

※ペースメーカーを装着している方は測定できません。

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回ほど上方方向にゆっくり押し当てる。

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

自宅でもかんたんにできる運動

体を動かさないうちにしていると筋力も低下してきます。毎日の生活の中で足の体操やストレッチなど無理のない範囲で体を動かしてみましょう。

・足首の運動

（かかとやつま先の上げ下げ）
足踏み運動（太ももの上げ下げ）

・足首を回す運動

足指を鍛える運動
（足指ジャンケン、足の指でタオルつかみなど）

※椅子に座ってもできますので、無理なく自分のペースでやってみましょう。