



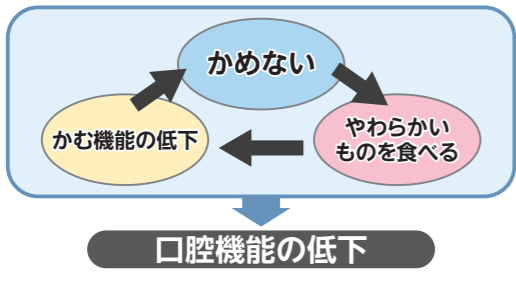
# 65歳からの介護予防の新常識！ 「フレイル」を予防して いつまでもけんこう(健幸・健口)生活

## フレイル予防は まずお口から

オーラルフレイルとは高齢者が足腰の筋力低下だけでなく口の機能においても衰えが現れる状態で、歯・口の機能虚弱をいいます。

オーラルフレイル(歯・口の機能虚弱)はフレイル(全身の虚弱)の入り口といわれています。よく噛んで飲み込む機能が低下することでオーラルフレイル状態となり、活動量の低下や低栄養・筋力低下、最終的にはフレイル状態に陥るとともに、誤嚥性肺炎になる危険性も高くなるとされています。

### 「オーラルフレイル」における口腔機能の負の連鎖



お口の機能チェックリスト	回答欄		
問1. 左右の奥歯でしっかりと噛めない	いいえ	はい	左右の奥歯でしっかり噛めていないと、体のバランスが崩れ、転びやすくなる可能性があります。
問2. 歯が抜けたり、根だけになっているところがある	いいえ	はい	歯が抜けたり、欠けたままにしていると、周囲の歯と歯ぐきへの負担が大きくなります。
問3. 噛むと痛んだり、不快感がある	いいえ	はい	よく噛むことができないと、栄養不足や栄養の偏りで筋力低下につながります。
問4. むせやすい	いいえ	はい	噛んで飲み込む動きが低下している可能性があります。
問5. 口が乾きやすかったり、しゃべりづらい時がある	いいえ	はい	口の健康に重要な唾液が減ると、飲み込みにくく、しゃべりづらくなります。
問6. 最近、体重が減っている	いいえ	はい	体重減少は、体力低下や身体の活力の減退につながります。

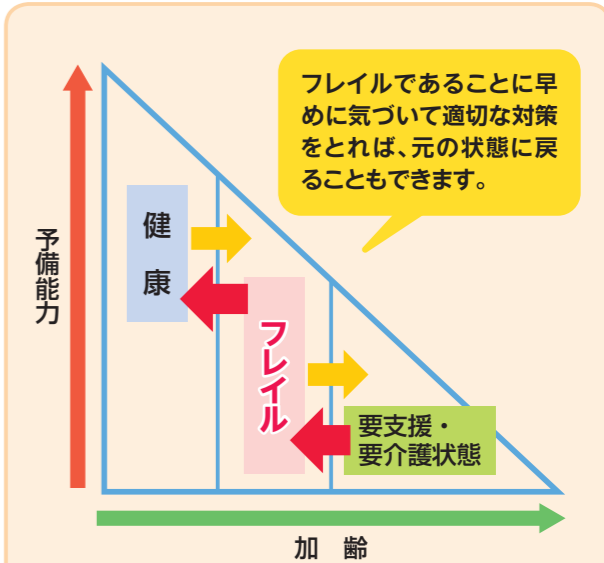
※解答欄の右側に○がついた項目は要注意です

【出典：埼玉県歯科医師会「健口長寿 転ばぬ先の歯と口の健康」】

## フレイル対策の 3つの柱

フレイル対策には、「栄養(食・口腔機能)」「運動(身体活動)」「社会参加(趣味・ボランティア・就労・地域活動)」の3つの柱が重要です。生活習慣を見直し、改善することで、フレイルの進行を食い止め、健康な状態に回復することが出来ます。

心身の衰えを感じたら、決して放置することなく、無理のない範囲でできることから改善に取り組んでみましょう。



病気ではないけれども、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し介護が必要になりやすくなる「健康と要介護の間の虚弱な状態」のことを「フレイル」といいます。

多くの高齢者はフレイルを経て要介護状態に至るとされ、現在日本では65歳以上の方の3人に1人は予備軍を含めたフレイル状態であるといわれています。いつまでも元気に住み慣れた地域で暮らし続けるためには、フレイルの予防と改善が大切です。

**栄養(食・口腔機能)**  
筋肉の維持に必要なたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など)をバランスよく取ります。いつまでもしっかりと噛めるように、歯や口の手入れも大切です。

**運動(身体活動)**  
低下した筋力を取り戻すためには、毎日続けられるストレッチなどの運動や、毎日こまめに体を動かすことが効果的です。また、より大きい筋肉である太ももを鍛えるためには、階段の上りや、スクワットなどが有効です。なお、スクワット

を行う際は、テーブルなどに手を添えて転ばないようにご注意ください。

**社会参加(趣味・ボランティア・就労・地域活動)**  
外出して多くの人とふれあい、話をする事で、脳の刺激を増やすことができます。趣味やボランティア、地域活動などに参加して、いきいきとした毎日を送りましょう。



## 歯科医師から アドバイス



行田市歯科医師会会長  
上杉歯科医院院長  
上杉謙一郎さん

オーラルフレイルを予防するためには、歯磨きを怠らないに、口の中全体をきれいにする「口のお手入れ」と、唇や頬・舌などをよく動かして、噛む機能や飲み込む機能を保つ「口腔の体操」が効果的です。また、定期的に歯科医師のチェックを受けて、歯や口の状態に異常がないかを確認することも大切です。

市では、お口の健康のために、さまざまな取り組みをしています。

- **はつらつ教室(健口づくりを始めよう！)**  
市内在住のおおむね65歳以上の方は、事前申し込みなしで参加できます。
- ▼ **開催日時・場所**  
11月29日(木)午前10時～11時30分・星宮公民館  
平成31年1月16日(水)午前10時～11時30分・長野公民館

● **楽しく長生き講座(健口長寿を目指そう！)**  
市内在住のおおむね65歳以上の方で構成される団体に対して、出前講座を行っています。

### ◆「ながちか健口体操」…舌や頬の筋肉を鍛え、だ液の分泌を促すことで、飲み込む力を高める体操です。

「ながちか健口体操」は行田ケーブルテレビ(平日午前8時15分から放送)や図書館のDVD(貸出)、市ホームページでご覧になれます。

#### だ液腺マッサージ

前まわし10回→後ろ回し10回

親指であごの下にある舌下腺をマッサージし、他の指で耳の前にある耳下腺・顎下腺をゆっくり円を描くようにマッサージしましょう。

#### お口の体操(あいうべ体操)

①～④を1セットとし1日30セットを目安に毎日続ける

①「あ」と口を大きく開く ②「い」と口を大きく横に広げる ③「う」と口を強く突き出す ④「べ」と舌を突き出し、下に伸ばす

オーラルフレイルは、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え(フレイル)の一つです。このオーラルフレイルの始まりは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなおせ、噛めない食品が増える、口の乾燥などほんのささいな症状であり、見逃しやすく、気が付きにくい特徴があるため注意が必要です。

歯周病やむし歯などで歯を失った際には適切な処置を受けることももちろん、定期的に歯や口の健康状態をかりつけの歯科医師に診てもらうことがとても重要です。また、地域で開催される介護予防事業など、さまざまな口腔機能向上のための教室やセミナーなどを活用することも効果的です。

▼ **問い合わせ** 高齢者福祉課 地域包括ケア担当(内線278)