

続けよう！

笑顔で元気に！

継続は力なり

フレイル予防に取り組んで元気な生活を！

サロン通信 Vol. 43 オーラルフレイルのチェックと予防

新緑の気持ちの良い季節ですね♪皆様いかがお過ごしでしょうか。最近、固いものが食べられない、食欲がわかない、口が渇きやすい、口をあけて笑えないなどはございませんか。これらは、もしかするとオーラルフレイルのサインかもしれません。

オーラルフレイルとは、年齢とともに口の機能が低下した状態をいいます。十分に食べられなくなる為、栄養不足となり筋力や心身の活力が低下してしまいます。最近の研究では、死亡リスクが高まったり、フレイル（虚弱）や要介護になり易くなることが分かっています。



◆ オーラルフレイルをチェック！

出典：東京大学高齢者総合研究機構

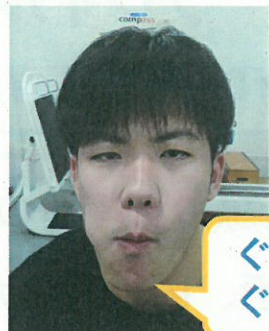
質問項目	はい	いいえ
1. 半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
2. お茶や汁物でむせることがある	2	
3. 義歯を使用している	2	
4. 口の渇きが気になる	1	
5. 半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
6. さきいか・たくあん位のかたさのものが噛める		1
7. 1日に2回以上は歯を磨く		1
8. 1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

✓ 8項目の合計点数が4点以上でオーラルフレイルの危険性が高い

◆ 口・舌の動きをスムーズにするグーパーぐるぐるごっくんべー体操を実施してオーラルフレイルを予防しましょう！美顔効果もあり♪

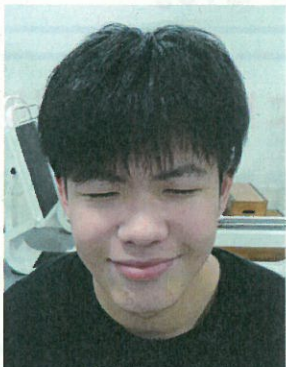


①まずは腹式呼吸



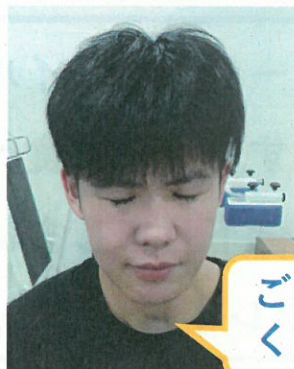
ぐる
ぐる

④舌に力を入れて口唇の内側をなめるように回します



グー

②目を閉じて、口も口角をあげてしっかり閉じます



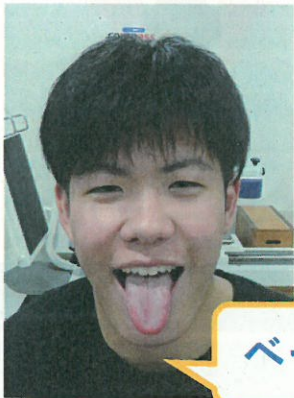
ごっ
くん

⑤溜まった唾をごっくん！



パー

③目を大きく開きます♪
口も大きく開きます



べー

⑥舌をしっかり前に出して10秒キープ

①～⑥を3回以上繰り返して行います。1日2～3セットを目標に♪
体調に合わせて無理のない範囲で実施しましょう！

★ 写真：上尾中央医療専門学校 理学療法学科 学生 増田さん 山口さんです

制作協力は・・・上尾市リハビリテーション連絡協議会です

編集担当：白石 和也（上尾中央医療専門学校・理学療法士）

前田 伸悟（リハビリディサービスアクティ・理学療法士）



過去のサロン
通信はこちら
から♪