

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.6 5 オーラルフレイルの予防

緑の気持ちよい初夏の季節。皆様いかがお過ごしでしょうか。今月はオーラルフレイルの予防について学んでいきましょう♪

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全身の虚弱（フレイル）になるリスクが高まります。

CHECK !!

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

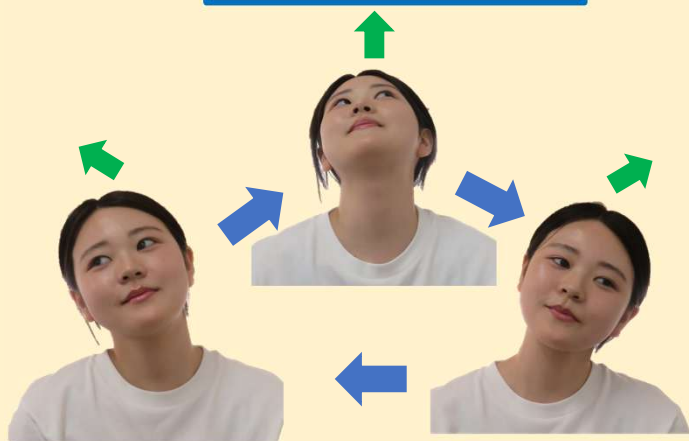


出典：東京大学高齢者総合研究機構

✓ 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

◆ まずは…首や肩まわりの筋肉をほぐしましょう

首を回す運動



首をゆっくり大きく左右に5回ずつ回しましょう

肩甲骨を動かす運動



胸を開いて両手をゆっくり上下に10回動かしましょう

◆ 予防につながる運動・体操などを実施していきましょう

深呼吸



腕を広げて胸を開きながら大きく10回深呼吸します

唾液腺マッサージ



耳の前下方を円を描くように10回マッサージします

パタカラ体操

パ!



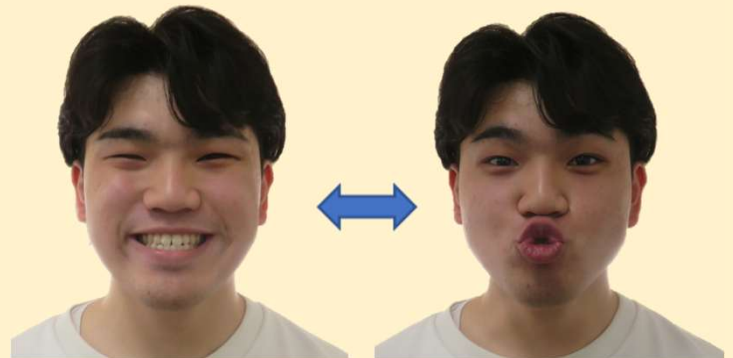
唇と舌をしっかり動かし『パタカラ、パタカラ…』と10回発声します

舌の運動



舌を頬に押し付けるように左右に10回動かします

唇と口の運動



『イ〜』と『ウ〜』を10回おこないます

飲み込みの練習

ゴクン!



舌を前に出した状態で唾液を3回飲み込みます

★ 写真：上尾中央医療専門学校 理学療法学科 3年生の皆さんです♪

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♪

発行 上尾市社会福祉協議会

住所 上尾市平塚724
電話 048-773-7155