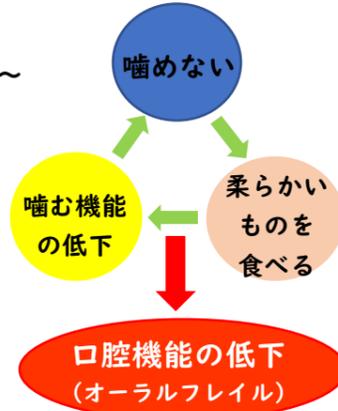


おいしく食べるためにも必要なお口の健

◎お口の機能も衰える？！

～オーラルフレイルに気を付けよう～

美味しく好きなものを食べるためにもお口の機能維持は大切です。「噛む力が衰える」「飲み込みの力が衰える」「お口のケアを怠る」などによりお口の機能が衰えることを「オーラルフレイル」といいます。右の図のように、噛めないことで柔らかい食べ物ばかりを選ぶようになると、さらに噛む力が衰えるという悪循環に陥ります。



お口の健康チェック

- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった (さきいか、たくあんなど)
- お茶や汁物等でむせることがある

※1つでもチェックがいたら要注意

◎オーラルフレイルを防ごう！

おいしく食べたり、楽しく話したりするために、必要な口腔機能を高めましょう！簡単にできるお口の体操を日々の習慣にしましょう。

挑戦してみよう！

舌や頬の体操

・口を大きく開けて、舌を出したり、引っ込めたりする。

・舌を出して上下に動かす。

・舌の先で、くちびるの端に触れるよう左右に動かす。

・口を閉じて頬を膨らましたり、すぼめたりする。

飲み込む力を高める体操

パ

カ

ラ

※お水を飲む際、喉元に手を軽くあて、喉ぼとけが動いていることを確認しましょう

パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」と、はっきり発音する。(3回程度)

嚥下おでこ体操

手の平とおでこで、押しあいをする。

飲み込み練習

いつもは無意識でおこなっている飲み込みを手で喉元を確認しながら意識的におこなってみましょう。

お口のケアもしっかりと！

お口のケアで重要なのは、歯磨きです。歯磨きは毎食後に行なうことが理想的ですが、1日1回でもしっかり磨く時間をつくりましょう。特に睡眠中は、唾液が減って最近が繁殖しやすくなります。できれば就寝前の歯磨きを念入りに。

ポイント

- 2本ずつ磨く
- 小刻みに、歯2本あたり20～30回ほど動かす
- 歯ブラシは軽くもち、軽い力で磨く

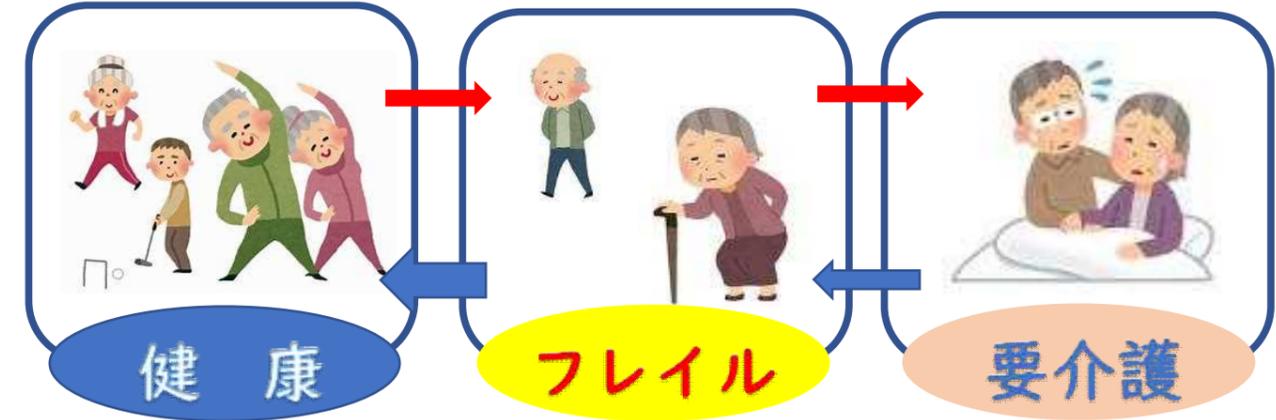
健康づくりガイド

～フレイル予防でいつまでもいきいきとした生活を～

フレイルとは？

年齢を重ねて起こる身体の衰えは、誰にでも起こることです。しかし、「フレイル」は単に筋力低下などの「身体的問題」が原因となるだけではなく、うつや認知機能の低下などの「精神・心理的問題」、閉じこもりや一人暮らしといった「社会的問題」など、さまざまな要因が重なって引き起こされます。

簡単にいうと、「健康な状態」と「介護が必要な状態」のちょうど真ん中で、フレイルは早めに生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻ることができます。



簡単フレイルチェック

いくつ当てはまりますか？

<input type="checkbox"/> 半年で体重が2～3kg以上減った	<input type="checkbox"/> 歩くのが遅くなった	<input type="checkbox"/> 疲れやすくなった	<input type="checkbox"/> 筋力(握力)が低下した	<input type="checkbox"/> 体を動かすことが減った
---	------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

※ 1～2項目当てはまる人→プレフレイル(フレイル予備軍)
3項目以上当てはまる人→フレイルの疑いあり

フレイル予防の大事な3つの事！

活発な生活（社会参加）



- ・1日1回は外出して日常生活の活動を増やしましょう。
- ・買い物、散歩、趣味、地域活動など、積極的に外に出る機会をつくりましょう。
- ・外出できない日には、電話などを利用してお話ししましょう。

食生活（栄養）



- ・低栄養状態による「やせ」に注意し、体重をチェックしましょう。
- ・栄養バランスの良い食事を1日3食しっかり食べましょう。

運動



- ・散歩やウォーキングで有酸素運動。
- ・足腰の筋肉を筋力トレーニングで鍛えましょう

「何もしない」では予防できません！

☆食生活（栄養）☆

◎フレイルの改善、予防ができる食事のポイント！

中年期は食べ過ぎに気をつけてメタボを防ぐことが食事の基本でしたが、高齢期はしっかり食べて「痩せ」に気をつける食生活に変えていきましょう。主食、主菜、副菜、汁物が揃った献立は、食べる食品の数が増え、自然と栄養バランスが整います。

副菜
・野菜やきのこ、海藻を中心としたおかず

主菜
・肉や魚、卵や豆製品などメインディッシュとなるおかず

主食
・ごはんやパン、麺類などの穀物

汁物
・みそ汁やスープなど

◎毎日、10の食品群を食べるよう心がけましょう。

さかな あぶら にく ぎゅうにゅう やさい
かいそう に
いも たまご だいたい くだもの

さあ、にぎやかにいただく
と覚えてください

は置いていて...

フレイル予防のために、65歳以上では少なくとも体重1kg当たり1.0g以上のたんぱく質を摂取することが望ましいとされています（体重50kgの場合は、1日に50g以上）。たんぱく質は特に、肉や魚、大豆製品、卵、乳製品などに豊富に含まれています。

それぞれ片手にのる程度です。

1日に必要なたんぱく質のめやす

プラス1 牛乳 200ml

☆運動☆

◎フレイルの改善、予防ができる運動のポイント！

ウォーキングなどの有酸素運動は、心肺機能の強化や脳細胞の活性化（認知症予防）に有効だと言われています。

また、衰えた骨や筋肉を取り戻すためには適度な筋力トレーニングを継続することも大切です。適度な運動が、転倒予防や体力・免疫力も高めてくれます。

やってみよう!!

自宅DE簡単筋トレ

筋トレの注意点

- ◎呼吸は止めずに、数えながら行いましょう
- ◎反動はつけずにゆっくりと！
- ◎10回程度、1日2~3セットを目安に！
- ◎無理をし過ぎないようにしましょう

①椅子の立ち座り（下肢筋力）



- ・椅子に腰かけ、足は肩幅に開きます
- ・「1.2.3.4」とゆっくりと立ち上がります
- ・「5.6.7.8」とゆっくりもどします

※立ち上がりにくい時は、机などを利用しましょう。



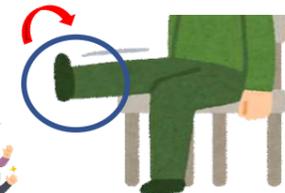
- ・安定した椅子や壁などに手をそえます。
- ・「1.2」でかかとを上げ、「3.4」でゆっくりと戻します
- ※不安定な場合は、椅子に腰かけた状態でも大丈夫です。足の指全体で踏みしめるイメージでおこないましょう。

③膝の曲げ伸ばし（太ももの前）



- ・椅子に腰かけ、なるべく足は閉じます
- ・「1.2.3.4」とゆっくり足を伸ばします
- ・「5.6.7.8」とゆっくり戻します

※「4」の時に、つま先を自分に向けるようにすると効率よく筋肉を動かせます



週に2~3日を目標に日常生活に取り入れましょう!!

筋トレ以外にも...

座っている時間を減らしてからだをよく動かしましょう



ウォーキングや散歩

まずは、日常生活に+10分歩くことを取り入れてみましょう



ラジオ体操

朝・昼・夕と3回やっても大丈夫！



家事・趣味など

楽しみを見つけて積極的に動きましょう