

ヘルシーナ 健康応援ナビ

ナビ



健康課
市役所内
☎23-3515 FAX 23-3810
あつみライフランド
☎33-0386 FAX 33-0319

オーラルフレイルを予防し、いつまでも元気に！

◆オーラルフレイルとは

食べ物がかみにくくなった、むせやすくなったなど口腔機能の衰えをオーラルフレイルと呼びます。オーラルフレイルを放置すると、食べる機能の障害や、低栄養による筋力の低下、さらには心身機能や活力の衰えなどを招きます。これらを総称して「フレイル」と呼びます。

「フレイル」とは加齢によって心身が衰え、介護を必要とする一歩手前の状態です。口腔機能を適切に保つことは介護予防や健康寿命を延ばすことにもつながります。

■オーラルフレイル度チェック

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を使用している※	2	0
口腔の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあん程度の硬さの食べ物はかめる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯科医院を受診している	0	1

※歯を失ってしまった場合は、義歯などを適切に使って、硬いものを食べることができるように治療を受けることが大切です

▲東京大学高齢社会総合研究機構より

◆オーラルフレイル度チェック
次の設問で該当する答えの点数を丸で囲んでください。

合計点数が、0～2点の方は危険性は低いですが、3点の方はオーラルフレイルの危険性があり、4点以上の方は危険性が高いとされています。3点以上の方は、専門的な対応

が必要な場合もあるので、かかりつけの歯科医院に相談することをおすすめします。

オーラルフレイルの症状は自然な老化と思われがちですが、生活する上でさまざまな問題と複合して起こる「不自然な衰え」です。しかし、適切な時期に対応すれば、回復可能であることも分かっています。

◆オーラルフレイルの予防

「年齢のせい」だとあきらめて活動範囲を狭めたり、食べにくいものを避けたりせず、早い段階で口腔の衰えに気付き、自分自身の問題として捉えて行動することが、オーラルフレイル予防の第一歩になります。

●よくかんで食べる習慣をつける

唾液もよく出るようになり、「かむ機能」「飲み込む機能」が高まります。



●家族や友人との会話を増やす、歌を歌うなど

日常生活を少し意識することで、体力の維持や口腔の周りの運動になります。

お手軽3分フィットネス

掲載終了について

ID 1004899

令和2年3月号をもってお手軽3分フィットネスの掲載を終了しました。掲載は終了となりましたが、スポーツ課、田原文化会館、渥美運動公園にて「お手軽3分フィットネス集」を配布しています。また市HPにも掲載していますので、ご活用いただき、今後も運動の継続を心掛けてください。これまでご愛読いただき、ありがとうございました。

スポーツ課 ☎23-3531



▲お手軽3分フィットネス集