

オーラルフレイルという考え

「フレイル」って何？（前月の続き）

高齢になって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。

筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流が減ったり、お口の機能が衰えたりすること（オーラルフレイル）から始まります。しかし、早めに発見して適切な対応を行うことにより改善できる状態です。

オーラルフレイルとは、嚥んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。嚥む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりすることから、全体的なフレイル進行の前兆となり、深い関係性が指摘されています。

口腔機能の低下 食欲低下 誤嚥性肺炎 易感染症 等

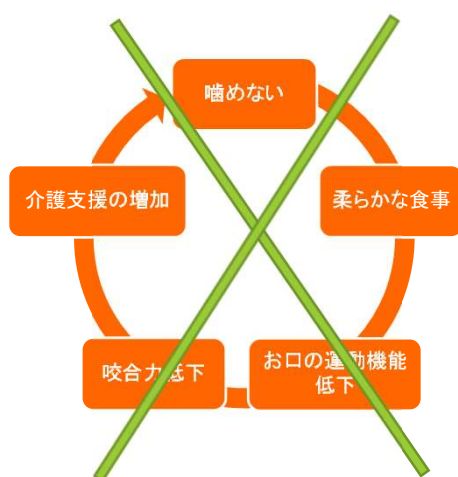


要介護度の進行 生活意欲の低下 介護支援の増加 等

元気のみなもとはお口から食べること

食欲低下から始まる体全体への悪循環・・・

日常生活で、舌やお口まわりの筋肉を鍛えましょう！



施設で普段からやっている「パタカラ体操」大きくお口を開け、声を出すとより効果的。お腹の筋肉も意識してくださいね。

「舌」のトレーニングも一緒に！大きく「ㄩ」を出し、鼻や顎をなめる気持ちで上下に、次に左右にぺこちゃんのように舌を動かしましょう。

「ほっぺ」を風船のように大きく膨らませてちょっとガマン。今度は、息を吸いながら「ほっぺ」をすぼめてみましょう！

「舌」も筋肉の一種です。鍛えたらお口全体が力強くなりますよ。すると舌圧が向上、咀嚼力も向上して、オーラルフレイルや身体的フレイルの予防につながります。社会とのつながりが増え、心体の健康とともに精神の健康、生活の質も向上させると考えられます。

東京都・埼玉県 無料PCR検査延長実施中

終息しそうで収まらないコロナウイルス感染。

(医)幸望会では、東京都・埼玉県の無料PCR検査を受託し実施しています。

感染がご心配な方はどなたでも当院で無料検査ができます。ご相談下さい。 専用電話 070-7773-6574

お口は元気のみなもと

訪問歯科診療で

噛める 食べれる 笑える を

訪問歯科診療は各種保険適用です

東京都足立区竹の塚3-5-5

医療法人社団幸望会 ハーモニー歯科

電話 03(5851)7640

※無料歯科検診もお試ください

