

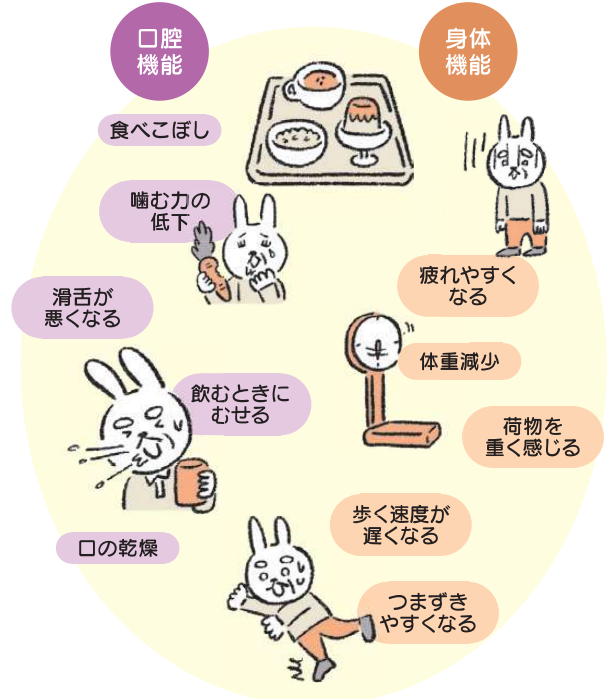
”加齢“なんて吹き飛ばせ!

フレイルに負けないからだづくり!!

加齢の過程で、少しずつ「いままで通りにはできなくなる」とが増えてきます。それがフレイルです。フレイルを知って、いまだできる対策を実践しましょう。

# 新しい言葉!? フレイルって何?

人は年をとると段々と体力や気力が低下してきます。その過程で、援助や介護は不要だけれど、昔と同じくらい健康だとは言い難い状態が「フレイル」です。大きくは「口腔機能」と「身体機能」の2つが低下して、様々な問題として現れてきます。



フレイルは毎日の対策次第で、自立した生活を取り戻せたり、今後の生活援助や介護を回避できます!!

ストレッチなども効果的です!

## オーラルフレイルが“全身的な”フレイルの引き金に!

食べこぼしが増える、噛む力が衰える、滑舌が悪くなるなど、口腔機能の低下を「オーラルフレイル」と言います。下図のようにオーラルフレイルは、全身的なフレイルに陥る引き金になりかねません。お口の体操や正しい歯みがきで口腔の健康を保ちましょう。

### オーラルフレイルの例



オーラルフレイルにより栄養バランスが崩れたり摂取カロリーが不足したりします。それが引き金となり、体重減少や筋肉・骨の衰えなど全身的なフレイルに陥りやすくなります。

## オーラルフレイルかな?

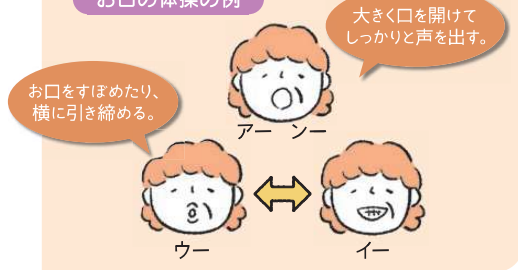
### 自己診断してみよう

- はい (1) 昔と変わらないスピードで早口言葉が言える
- (2) 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を毎日2回以上は食べている
- (3) さきいか、たくあんくらいの固さの食品を普通に噛み切れる
- (4) お茶や汁物でむせることはない
- (5) 口が濡れたり、もたついたりしない
- (6) 1日に1回以上は、だれかと一緒に食事をする

### 「はい」が少ない方

少しずつフレイルが始まっているかもしれません。お口の体操を試したり、かかりつけ医に相談してみましょう。

#### お口の体操の例



リハビリテーション科 言語聴覚士 諸江 未来 監修

「運動力」を維持しましょう

「フレイル」は誰もが経験することですが、努力次第で出現を遅らせることが可能です。フレイルを予防することで健康状態を保つことができ、フレイルになっても適切な対応で抜け出すこともできます。毎日の少しの努力で健康を維持できるなら、試して損はないと思いませんか。簡単なトレーニングとして、唾液腺(耳下腺、舌下腺、顎下腺)の3か所をゆっくりマッサージしてみてください。じゅわっとお口が湿ってきましたか。

トレーニングの方法

他にもいろいろあります。私たちににご相談ください。