

オーラルフレイルを予防しましょう

噛む力が弱くなったり、むせやすくなったり、口のことで気になることはありませんか。要介護につながる口の衰え「オーラルフレイル」を放っておくと全身の筋肉が弱まり、介護が必要になるリスクが2.4倍になります。まずは下表でチェックしてみましょう。

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている※	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計の得点が

2点以内	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

厚生労働省ホームページ「おうちえ」、日本歯科医師会「オーラルフレイル当てはまるものはありますか?」より一部抜粋

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅い物をしっかり食べることができるよう治療することが大切です。



上左図のように、噛めないなどの口の機能が低下すると、さらなる悪循環を招き全身の機能低下につながります。オーラルフレイルは予防、改善が可能です。次のことを意識しながら、口も身体も健康に過ごしましょう。

○オーラルフレイル予防の5か条

- ① かかりつけ歯科医をもちましょう。
- ② 特にたんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品、乳製品等)を意識しながら、バランス良く、食事をとりましょう。
- ③ お口のささいな衰えに気をつけましょう。
- ④ 食材を大きく切ったり、加熱時間を短くするなど、しっかり噛んで食べる工夫をしましょう。
- ⑤ 上右図のパタカラ体操をやってみましょう。(目安:各発音8回×2セット)

問 保健センター(☎82-8211)

からだ改善1日健康講座

内臓脂肪型肥満に、高血圧・糖尿病・脂質異常症(高脂血症)のうち2つ以上を重ね持った状態のことをメタボリックシンドロームといい、この状態が続くと、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞等を起こす危険性が高くなります。メタボの原因となる内臓脂肪は運動や食事内容を見直すことで改善することができます。栄養講座では、普段の食事を見直しながら栄養バランスについて考えていきます。運動講座では運動は苦手、今何もしていない人向けの講座「マイペース運動講座」や、自己流の動きを改善して効果をあげる「ラジオ体操講座」を行います。

所 知立市保健センター2階 講座室

講 健康運動指導士、管理栄養士

定 各回30人 無料

持 栄養講座:健診結果

運動講座:飲み物、タオル、
上履き(はだし可)、
軽い運動ができる服装

申 問 電話または直接保健センター
(☎82-8211)へ。

開催日	午前10時~11時30分	午後1時30分~3時
9月30日(金)	栄養講座	運動講座(ラジオ体操講座)
11月21日(月)	運動講座 (マイペース運動講座)	栄養講座
令和5年 1月10日(火)	栄養講座	運動講座(ラジオ体操講座)
2月 3日(金)	栄養講座	運動講座(マイペース運動講座)
2月24日(金)	栄養講座	運動講座(ラジオ体操講座)

